

Sini Aalto, Sara Siljander ja Hilla Vartiainen H269KN1

LIIKUNTA-, TERVEYS- JA
KUNTOUTUSALAN
AMMATTILAISTEN JA
OPISKELIJOIDEN VESILIIKUNTA-
JA VESITERAPIAOSAAMINEN
Osaamisen itsearviointi VESKU - hankkeen
alkaessa syksyllä 2011


Opinnäytetyö
Fysioterapia

Huhtikuu 2012




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU
Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Opinnäytetyön päivämäärä 16.4.2012	
Tekijä(t) Aalto, Sini; Siljander, Sara; Vartiainen, Hilla		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Fysioterapia	
Nimeke Liikunta-, terveys-, ja kuntoutusalan ammattilaisten ja opiskelijoiden vesiliikunta- ja vesiterapiaosaaminen VESKU- hankkeen alkaessa syksyllä 2011.			
Tiivistelmä <p>Vesiterapia on useissa tutkimuksissa todettu hyödylliseksi liikunta- ja terapiamuodoksi lähes kaikille liikkujille ja kuntoutujille. Vedellä on monia etuja maalla liikkumiseen verrattuna fysiologisten ominaisuuksiensa vuoksi. Vesi on kuitenkin vielä melko tuntematon ja vähän tutkittu liikunta- ja terapiaympäristö.</p> <p>Opinnäytetyömme on tehty Vesi liikuttaa ja kuntouttaa - vesiliikunnan ja vesiterapian kehittäminen Etelä-Savossa - hankkeen, (VESKU) toimeksiantona. Hankkeen päätavoitteena on kehittää terveys-, liikunta- ja kuntoutusalan henkilöstön ja opiskelijoiden osaamista vesiliikunnasta ja vesiterapiasta. Hankkeen päärahoittajat ovat Euroopan Unionin sosiaalirahasto sekä Etelä-Savon ELY - keskus. Hanke toteutuu Etelä-Savon alueella 1.8.2011 - 31.2013.</p> <p>Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa Vesi liikuttaa ja kuntouttaa - hankkeen ensimmäiseen koulutuspäivään osallistuneiden liikunta-, terveys- ja kuntoutusalan ammattilaisten sekä alan opiskelijoiden vesiliikunta- ja vesiterapiaosaamista hankkeen käynnistyessä syksyllä 2011. Hankkeen ensimmäisessä koulutuspäivässä kerätyn vesiliikunnan ja vesiterapian osaamisen itsearviointikyselyn, tarkoituksena oli kartoittaa koulutuspäivään osallistuneiden vesiliikunta- ja vesiterapiaosaamista. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää millaiseksi koulutuspäivään osallistuneet kokevat oman vesiliikunta- ja vesiterapia osaamisensa.</p> <p>Opinnäytetyömme teoriaosaan olemme keränneet tietoa vesiliikunnasta ja vesiterapiasta kyselylomakkeen teema-alueiden mukaisesti. Aineisto analysoitiin Webropol - ohjelman ja sisällönanalyysin avulla. Tuloksissa selvisi, että koulutuspäivään osallistuneet kokevat vesiliikunnan ja vesiterapian osaamisensa olevan vahvinta vesiliikuntaympäristön esteettömyyden ja turvallisuuden huomioimisessa ja vesipelastuksessa. Kehittämishaasteita koettiin järvivesiliikunnan sekä elämyksellisen ja rentouttavan vesiliikunnan suunnittelussa, ohjauksessa ja vaikuttavuuden arvioinnissa. Kokonaisuudessaan arvioitu osaaminen jäi kuitenkin tyydyttävälle tasolle. Työ sisältää ammattilaisten ja opiskelijoiden välisen tulosten vertailun tarkemmin menetelmäosassa.</p>			
Asiasanat (avainsanat) vesiliikunta, vesiterapia, vesiliikunta osaaminen, vesiterapia osaaminen, itsearviointi, kyselytutkimus			
Sivumäärä 54 + 4		Kieli suomi	URN http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201205117823
Huomautus (huomautukset liitteistä)			
Ohjaavan opettajan nimi Helka Sarén & Elina Pääkkönen		Opinnäytetyön toimeksiantaja Vesi liikuttaa ja kuntouttaa - hanke	

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 16.4.2012	
Author(s) Aalto, Sini; Siljander, Sara; Vartiainen, Hilla		Degree programme and option Degree Programme in Physiotherapy	
Name of the bachelor's thesis Water exercise and water therapy competence of professionals and students from physical education, health care and rehabilitation fields in the beginning of VESKU - project in autumn 2011.			
Abstract <p>It has been proven in many studies concerning water therapy that it is a useful form of physical activity and it has therapeutic value to almost everybody. Water is also suitable environment for exercise and rehabilitation to almost everyone. Water has many benefits compared to land-based - exercise because of its physiologic properties. Nevertheless water is still quite unfamiliar and not very well studied in exercise and therapeutic environments.</p> <p>Our thesis has been conducted for Water moves and rehabilitates - advancement of water exercise and water therapy in South-Savo (VESKU) - project. The main goal of the project is to improve the competence of professionals and students of health-, physical education-, and rehabilitation competence about water exercise and water therapy. The main sponsors of the project are European Union's social fund and South-Savo's ELY - centre. The project operates in the South-Savo's region from 1.8.2011 to 31.7.2013.</p> <p>The purpose of our thesis is to survey water exercise and water therapy competence of the persons who took part in the first educational day when the project started in autumn 2011. The attendees were professionals and students of health-, physical education-, and rehabilitation trade. On the first day a questionnaire concerning water exercise and -therapy competence was collected. The purpose of the questionnaire was to survey the current competence of the attendees about water exercise and water therapy. Our purpose is also to find out the difference in the answers between the professionals and the students.</p> <p>In the theoretical part of our thesis we were gathered knowledge about water exercise and water therapy based on the themes of the questionnaire. The questionnaire was created by the VESKU - project. In analysis of closed - ended questions we used Webropol - data analysis programme and in the analysis of open-ended questions we used content analysis. The results showed that the attendees experienced that their best competence of all was the safety of water environment. The most challenging sectors were planning, guidance and assessment of exercising in lakes as well as experiential and relaxing water exercise. Nevertheless the best competence was only at an acceptable level. So it can't be said that competence would be good even it's best. This study also includes comparison between professionals and students.</p>			
Subject headings, (keywords) water exercise, water therapy, competence of water exercise, competence of water therapy, self assesment, questionnaire study			
Pages 54 + 4		Language Finnish	
		URN http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201205117823	
Remarks, notes on appendices 			
Tutor Helka Sarén & Elina Pääkkönen		Bachelor's thesis assigned by Water moves and rehabilitates - project	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	VESILIIKUNTA JA VESITERAPIA.....	3
2.1	Vesi kuntouttavana elementtinä.....	4
2.2	Vesiliikunnan ja vesiterapian soveltuvuus erilaisille liikkujille	7
2.3	Vesiliikunnan ja vesiterapian kontraindikaatiot	10
3	VESILIIKUNNAN JA VESITERAPIAN OHJAUS	11
3.1	Vesiliikunnan ja vesiterapian suunnittelu	11
3.2	Vesiliikunnan ja vesiterapian ohjausmenetelmät.....	14
3.3	Vesiliikunnan ja vesiterapian koulutus	18
3.4	Vesiliikunnan ja vesiterapian vaikuttavuuden arviointi	19
4	VESILIIKUNNAN JA VESITERAPIAN OSAAMISEN KARTOITTAMINEN VESKU - HANKKEESSA.....	20
4.1	Aineiston keruu.....	21
4.2	Aineiston analysointi	24
5	VESKU - HANKKEEN OSALLISTUJIEN VESILIIKUNTA- JA VESITERAPIA OSAAMINEN HANKKEEN KÄYNNISTYESSÄ SYKSYLLÄ 2011	25
6	TULOSTEN JOHTOPÄÄTÖKSET	38
6.1	Vahvimmiksi koetut vesiliikunnan ja vesiterapian osaamisalueet	38
6.2	Kehittämishaasteeksi koetut vesiliikunnan ja vesiterapian osaamisalueet ..	39
6.3	Vastanneiden opiskelijoiden ja ammattilaisten väliset erot.....	40
6.4	Tulosten pohdinta	43
7	TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	44
8	POHDINTA	47
8.1	Opinnäytetyöprosessi ja oma oppiminen.....	47
8.2	Jatkokehityshaasteet	50
	LÄHTEET	51

LIITE/LIITTEET

1 Kyselylomake

1 JOHDANTO

Historioitsijat ovat tutkineet, että jo 3000 eKr. kiinalaiset harrastivat vedessä terveysvoimistelua ja samaan aikaan egyptiläiset hoitivat itseään vedessä (Anttila 2003, 21). 1980-luvun alusta lähtien vedessä tapahtuva harjoittelu on tunnettu osana fysioterapiaa, ja tällöin alkoi vesiterapian voimakas kehittyminen USA:ssa (Anttila 2009, 27). Ihmisen tutustumisella veteen on siis jo pitkä historia takana (Anttila 2003, 13).

Vesiliikunta on kivutonta, sillä niveliin ei kohdistu samanlaisesti painetta kuin vastavasti maalla liikkuesssa. Kuitenkin veden erityisominaisuuksien takia ja niitä hyödyntämällä liikunnasta saadaan tehokasta. (Virtanen 2004.) Lisäksi vesiliikunta sopii liikuntamuotona lähes jokaiselle, ja sitä voidaan toteuttaa myös suurelle osalle erityisryhmiin kuuluvista ihmisistä (Mälkiä & Rintala 2002, 338).

Vesiliikunnaksi voidaan ymmärtää hyvinkin erilaisia lajeja, kuten esimerkiksi hengenvastus, erilaiset vesileikit, uinti sekä vesivoimistelu. Vesiterapiassa veden ominaisuuksia hyödynnetään käyttämällä vettä osana kuntoutusta. (Mälkiä & Rintala 2002, 338.) Vesivoimistelun määritelmä kertoo, että vesivoimistelu on vedessä tapahtuvaa voimistelua, jota tehdään käyttämällä hyväksi veden erikoisominaisuuksia. Juuri veden erikoisominaisuudet tekevät siitä erityisen harjoittelu ympäristön kuivalla maalla tapahtuvaan harjoitteluun verraten. (Virtanen 2004.)

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Vesi liikuttaa ja kuntouttaa - Vesiliikunnan ja vesiterapian kehittäminen Etelä-Savossa - hanke. Hankkeen päärahoittajina toimivat EU:n sosiaalirahasto sekä Etelä-Savon ELY - keskus. Hankkeen päätavoitteena ovat terveys-, liikunta- ja kuntoutusalan henkilöstön sekä alan kuntoutusyksiköiden henkilöstön ja opiskelijoiden vesiliikunta ja vesiterapia osaamisen kehittäminen. Hanketta kutsutaan lyhennetyllä nimityksellä VESKU - hankkeeksi, ja se toteutuu 1.8.2011–31.7.2013. (VESKU - hankkeen projektisuunnitelma 2011.)

VESKU - hankkeen yhtenä tavoitteena on tuottaa vesiliikuntapalveluita uusille kohderyhmille ja kehittää vesiterapiapalveluita erilaisille kuntoutujille, kuten ikääntyville, leikkauksesta toipuville sekä muille erityisryhmille. Hankkeen tavoitteena tuottaa toimintamalli, joka ohjaa vesiliikuntapalveluiden käyttöä, palveluihin ohjaamista ja avustajapalveluiden käyttöä alueella. Hankkeessa on mukana 15 liikunta-, terveys- ja kun-

toutusalan organisaatiota Etelä-Savon alueelta. (VESKU - hankkeen projektisuunnitelma 2011.)

VESKU - hankkeen toimintaan kuuluu koulutuspäivien järjestäminen erilaisten teemojen mukaan sen toteutumisaalueilla. Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää yhteistyötahomme ensimmäiseen koulutustilaisuuteen 11.10.2011 osallistuneiden vesiliikunta- ja vesiterapiaosaaminen kerättyjen kyselylomakkeiden avulla. Kyselylomakkeissa osallistujat arvioivat omaa osaamistaan erilaisiin vesiliikunnan teemoihin liittyen hankkeen käynnistyessä syksyllä 2011. Kyselylomakkeen on laatinut ja osallistujilta kerännyt VESKU - hankkeen projektipäällikkö. Osallistuimme myös itse VESKU - hankkeen järjestämään kyseiseen koulutuspäivään opiskelijoina. Saimme toimeksiantajan opinnäytetyöllemme tämän jälkeen marraskuussa 2011. Teoreettisessa viitekehyksessä olemme avanneet kyselylomakkeessa arvioitavia teemoja. Teoreettisen viitekehysten kokoamisen jälkeen laadimme opinnäytetyömme tutkimuskysymykset yhdessä VESKU - hankkeen projektipäällikön kanssa. Tämän jälkeen aloitimme aineiston purkamisen ja analysoinnin.

Oma kiinnostuksemme vesiliikuntaa kohtaan on herännyt opiskelumme edetessä. Vesi elementtinä on erittäin hyödyllinen mutta jokseenkin meille itsellemme vielä tuntematon kuntoutusmuoto. Veden ominaisuuksien ymmärtäminen antaa meille paljon tulevaa ammattiamme ajatellen. Myös veden monimuotoisuus ja monipuolinen käyttö houkuttelivat tutustumaan aiheeseen paremmin, sillä opintojemme aikana tämä liikunta- ja kuntoutusmuoto on jäänyt vähemmälle perehtymiselle.

2 VESILIIKUNTA JA VESITERAPIA

Vesiliikunnasta käytetään kirjallisuudessa useita eri termejä. Englannin kielestä on kotiutunut suomen kieleen termi hydroterapia, ja muita termejä ovat muun muassa vesivoimistelu, vesiterapia, allasterapia sekä allasharjoittelu. (Kosonen 2004.) Vesiterapia-termi sisältää laajan kirjon erilaisia vedessä tapahtuvia fysioterapeuttisia terapiamuotoja (Hinman ym. 2006). Vesivoimistelu on suomalainen termi, joka johtaa juurensa voimistelun siirtymisestä veteen. Vesi elementtinä voi tarjota ihmisille erinomaisia ja erilaisia mahdollisuuksia virkistäytymiseen sekä palautumiseen mutta myös kunto- sekä terveysliikuntaan. (Anttila 2003, 13.)

Vesiterapialla tarkoitetaan tänä päivänä tavoitteellista vesiliikuntaa. Vesiliikunta on vedessä tapahtuvaa voimistelua, jossa käytetään hyödyksi veden erikoisominaisuuksia. Vesiliikuntaa pidetään hyvänä kuntoutustapana, sillä se sopii lähes jokaiselle kuntoutujalle. (Kosonen 2004; Mäлкиä & Rintala 2002, 338.)

Vesi tuntuu iholla miellyttävältä, ja se poistaa lihaksista jännittyneisyyttä sekä estoja. Rentoutumisen lisäksi se vapauttaa myös energiaa käyttöömmme. Vesi aktivoi ihmisiä, kannustaa liikkumaan, sekä samalla helpottaa liikkumista ilmaan nähden erilaisten fysiologisten ominaisuuksiensa ansiosta. Vesi tarjoaa ihmisille elämyksiä sikiöajasta aina vanhuuteen saakka. (Anttila 2003, 13–14; Durchman & Jokitalo 2004, 11, 13; Hinman ym. 2006.) Vesiliikunnalla on lukuisia myönteisiä vaikutuksia. Vesiliikunta auttaa kunnon ylläpitämisessä ja parantamisessa, ja vedessä onkin helppo tehdä sykeitä kohottavia harjoituksia. (Anttila 2003, 24.) Seuraavaksi olemme avanneet erilaisia vesiliikunnan ja vesiterapian muotoja, veden kuntouttavia ominaisuuksia, erityisryhmiä, jotka hyötyvät vedessä liikkumisesta, eri-ikäisten vesiliikunnan ja vesiterapian piirteistä sekä vesiliikunnan ja vesiterapian kontraindikaatioita eli vasta-aiheita.

Luonnonvesissä tapahtuva liikunta voi olla perinteisesti uimista tai vaihtoehtoisesti jotain muuta, kuten vesileikkejä, pallopelejä, vesijumppaa tai vesijuoksua. Voidaan ajatella, että kaikkea uima-altaassa toteutettavaa vesiliikuntaa voidaan toteuttaa myös luonnonvesissä. Maamme vesiä ei myöskään tarvitse puhdistaa erilaisilla kemikaaleilla, jolloin liikkujan ihoärsytyksetkin ovat harvinaisia. Luonnonvesissä liikkua tulee ottaa huomioon erilaiset vaaratekijät, kuten esimerkiksi erilaiset sääolosuhteet, mah-

dolliset sairaskohtaukset sekä vedessä liikkuvat moottoriajoneuvot. (Anttila 2002, 168–172.)

Elämyksellistä vesiliikuntaa on tarjolla eniten lapsille. Kesäisin järven tai lammen ympäristöön suunniteltavilla radoilla ja teemapäivillä luodaan lapsille mielekäs tapa tutustua veteen ja parantaa uimataitoaan. Vesiseikkailuratoja voidaan rakentaa myös halliin. Lapsille ja lapsenmielisille ryhmille voidaan tarjota yhteistoiminnallista ja elämyksellistä vesiseikkailurataa. Seikkailuradan tavoitteena on ilon ja riemun sekä onnistumisten kokeminen vedessä. (Suomalainen vesiliikuntainstituutti 2003.)

Vesiseikkailua ja muuta elämyksellistä vesiliikuntatoimintaa suunniteltaessa tulee muistaa ottaa erityisesti huomioon osallistujien ikähaitari, uimataito ja toimintakyky. On hyvä suunnitella tehtäville muutama sovellettu vaihtoehto, joita voi käyttää ohjauksessa tarpeen tullen. Näin vältetään tilanteilta, jolloin osallistujat lannistuvat ja menettävät mielenkiintonsa liian haastavaa tai helppoa tehtävää kohtaan. Vesiseikkailussa voi olla esimerkiksi 6 - 8 rastia, joissa suoritettavat tehtävät ovat erilaisia. (Suomalainen vesiliikuntainstituutti 2003.)

Rentouttavia vesiliikuntamuotoja ovat esimerkiksi AquaHarmony ja Water Yoga. Nämä vesiliikuntamuodot toteutetaan lämminvesialtaissa, joissa veden lämpötila tulisi olla vähintään 32 astetta. AquaHarmony sopii kivun lievitykseen, laihduttajille ja terveysliikkumiseen sekä kaikenikäisille ja -kuntoisille liikkujille. Tunnilla on helppo esimerkiksi oppia oikea hengitys ja ryhti veden keventämässä liikkumiselementissä. Water Yogassa tehdään maalta tuttuja joogaliikkeitä vedessä, ja tunti sopii kaikille liikkujille. (Suomalainen vesiliikuntainstituutti 2011b.)

2.1 Vesi kuntouttavana elementtinä

Vedessä tapahtuva kuntoutus perustuu tietouteen veden erityisominaisuuksista, niiden fysiologisista vaikutuksista sekä yleisestä harjoittelusta (Pöyhönen 2007, 4). Painovoiman vaikutuksen avulla vedessä voidaan harjoitella sellaisiakin liikkeitä, joita kuivalla maalla ei pystytä harjoittamaan (Durchman & Jokitalo 2004, 13; Hinman ym. 2006).

Veden hydrostaattista painetta, vastusta sekä virtausta kutsutaan veden hydrodynaamiseksi ominaisuuksiksi. Juuri hydrodynaamiset ominaisuudet tekevät vedestä poikkeuksellisen ympäristön kuntoutukselle ja liikkumiselle yleensä. Veden erikoisominaisuuksiin kuuluu myös se, että vesi vastustaa sen sisällä tapahtuvaa liikettä, mikä tapahtuu veden nosteen ja vastuksen vaikutuksesta. Vedessä liikkuminen helpottuu myös siksi, että ihmisen paino pienenee veteen mentäessä. Veden nosteen ja vastuksen avulla voidaan halutessa saada lisää tehoa vedessä tapahtuvaan harjoitteluun. (Kosonen 2004; Virtanen 2004.) Vartalon ja raajojen asento sekä liikesuunta vaikuttavat vastuksen määrään, ja tätä voidaan hyödyntää säädeltäessä harjoittelun tehoa (Durchman & Jokitalo 2004, 12–13).

Rintakehään kohdistuva veden paine helpottaa hengittämistä. Hydrostaattinen paine toisaalta taas vastustaa sisään hengittämistä, jolloin hengityslihakset vahvistuvat. (Kosonen 2004; Pöyhönen 2007, 5.) Vedessä ollessa veden hydrostaattinen paine tukee niveliä, jolloin tasapainon säilyttäminen helpottuu. Hydrostaattinen paine ympäröi vedessä olevan, ja se kasvaa vedessä sitä suuremmaksi, mitä syvemmälle veden pinnasta laskeudutaan. (Hyppönen 2002; Virtanen 2004.) Voimaharjoittelun tehostuminen syvässä vedessä perustuu juuri veden paineen ja vastuksen lisääntymiseen. Veden paine vaikuttaa myös kiistattomana imunestekierron kiihdyttäjänä sekä turvotuksen vähentäjänä. (Pöyhönen 2007, 5, 7.)

Veden noste perustuu suoraan Archimedeeseen lakiin, jonka mukaan, kappale menettää painostaan yhtä paljon kuin kappaleen syrjäyttämä vesimäärä painaa (Kosonen 2004; Pöyhönen 2007, 4; Virtanen 2004). Vesiterapiassa noste avustaa ylöspäin tapahtuvia liikkeitä ja taas vastaavasti vastustaa alaspäin tapahtuvia liikkeitä. Nosteen takia niveliin kohdistuva paine vähenee, minkä vuoksi vesiterapiaa pidetäänkin erittäin suositeltavana liikunta muotona nivelsairautta sairastaville (Hyppönen 2002; Slane 2000, 88–89, 228.) Veden noste vaikuttaa niveliin kohdistuviin kompressiovoimiin ja liikkeitä suorittaessa nivelpintojen välisiin kitkavoimiin vähentäen niitä suuresti. Noste voidaan erotella kahteen osaan: staattiseen ja dynaamiseen. Staattinen noste on veden vakio-ominaisuus, kun taas dynaaminen noste muodostuu veden liikkeiden sekä virtauksien johdosta. (Pöyhönen 2007; Virtanen 2004.)

Vesiliikunnassa hyödynnetään suuresti veden vastusta. Veden vastustus perustuu useisiin tekijöihin, kuten esimerkiksi veden molekyylien viskositeettiin. Veden viskosi-

teetti voidaan ymmärtää veden sisäisenä kitkana. (Pöyhönen 2007, 6; Virtanen 2004.) Vesi saadaan liikkeelle jollain siihen kohdistetulla voimalla, jolloin se vastaa takaisin samantasoisella, vastakkaissuuntaisella voimalla (Kosonen 2004). Vedessä liikkeessä vastus on yhdeksänkertainen kuivalla maalla liikkumiseen verrattuna (Durchman & Jokitalo 2004, 12–13). Lämpötilan kohoaminen vaikuttaa veden viskositeettiin siten, että se pienenee. Veden lämpötilan suureneminen pienentää siis veden vastusta. (Kosonen 2004.) Koska vedessä harjoittellessa vastus jäljittelee harjoittelijan voimantuottoa, yllirasittumisen, vammautumisen tai uudelleen vammautumisen riski pienenee (Pöyhönen 2007, 8).

Vesiliikunnassa voidaan myös hyödyntää vedessä syntyviä virtauksia ja pyörteitä, joita kutsutaan myös turbulensseiksi. Liikkeessä vedessä kehon taakse muodostuu turbulensseja, jotka vaikuttavat kehoon niin sanotulla negatiivisella voimalla. (Kosonen 2004; Pöyhönen 2007, 6.) Mitä suurempi on veden vastus, sitä enemmän myös vesi synnyttää turbulensseja. Turbulenssien vaikutus korostuu vedessä tapahtuvassa ryhmäkuntoutuksessa. Tällöin turbulensseja syntyy paljon, ja ne vaikeuttavat tasapainon ylläpitämistä. Veden virtauksia voidaan halutusta vaikutuksesta riippuen käyttää joko helpottamaan liikkumista tai veden vastuksen tavoin tehostamaan harjoittelua. (Kosonen 2004.)

Kehon pehmytkudososissa on niin kutsuttu ääreispumppu, jonka tehtävänä on nopeuttaa elimistön veren ja imunesteiden takaisin virtausta. Vedessä tapahtuvalla liikunnalla on positiivisia vaikutuksia turvotuksen vähentymiseen, joka taas osaltaan edistää veren virtauksen lisääntymistä ja esimerkiksi leikkauspotilaiden paranemisen nopeutumista. Veden paine parantaa nestekiertoa ja vähentää näin turvotusta. Se myös tukee niveliä, jolloin kuntoutumista edistävät harjoitteet pystytään suorittamaan paremmin ja kivuttomammin. (Anttila 2009, 27.)

Vesiliikunnassa ja vesiterapiassa tulee hyödyntää ja ottaa huomioon myös veden termit ominaisuudet (Kosonen 2004; Pöyhönen 2007, 6). Veden lämmön johtuvuus on suurempi kuin ilman, joten vedessä ihmisen elimistö jäähtyy nopeammin kuin suorassa kontaktissa ilman kanssa. (Kosonen 2004.) Lämpimässä vedessä tapahtuva harjoittelu vaikuttaa lämpöä aistiviin reseptoreihin ja mekanoreseptoreihin, minkä ansiosta kipu lievittyy. Lämpimän veden vaikutukset näkyvät myös lihasten rentoutumisena. (Castro-Sánchez ym. 2011.) Lisäksi veden lämpötilaan tulisi vaikuttaa kuntoutujien

ikä ja vamman laatu. Eri lähteiden mukaan vesiterapiassa käytettävän veden lämpötila tulisi olla 30–37 astetta, sillä tällöin lämmönsäätely helpottuu. (Kosonen 2004.)

2.2 Vesiliikunnan ja vesiterapian soveltuvuus erilaisille liikkujille

Lasten vesiliikunta koostuu yleisesti uinnista sekä erilaisista vesileikeistä. Vesileikien tiedetään tukevan monella tapaa lapsen kehitystä. Vesileikit lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta, vaikuttavat positiivisesti lapsen minäkuvaan sekä tukevat liikunnan omaksumista elämäntapaan. Lapsen vedessä ollessa tulee kiinnittää erityishuomiota hänen turvallisuuteensa. (Anttila 2002, 91, 100.)

Vauvauinnissa käymisen voi aloittaa yleisesti lapsen ollessa kolmen kuukauden iässä. Näin pienen lapsen kanssa tehtävä vesiliikunta on onnistunutta, jos näkee lapsen siitä nauttivan. Tavoitteena vauvan kanssa vesiliikuntaa harrastettaessa on ennen kaikkea tutustuttaa vauvaa veteen ja uusiin paikkoihin. Yhdessä tapahtuva vesiliikunta myös lisää vauvan ja leikittäjän välistä kiintymystä sekä vuorovaikutusta. (Anttila 2003, 54–57.) Tanhuanpään (2000) mukaan lapsikeskeisesti ohjatussa vauvauintituokiassa on mahdollisuus hyvien oppimistilanteiden luomiseen sekä vauvan viriketoiminnan lisäämiseen.

Noin kolmen vuoden iässä lapsi saavuttaa riittävät motoriset valmiudet uimaan oppimisen näkökulmasta. Lapsen uimaan oppimisen valmiuksia voi kehittää erilaisilla vedessä tapahtuvilla leikeillä. Erilaisten leikkien avulla pystytään toteuttamaan sekä rohkaisemaan häntä veteen. Leikkiessä lapselle kehittyy uimaan oppimiseen vaadittavia valmiuksia. (Anttila 2003, 60–61.)

Työikäisetkin ovat löytäneet vesiliikunnan itselleen. Työikäiset asettavat usein vesiliikunnan tavoitteeksi laihtumisen, kunnon, ulkonäön tai työkyvyn parantamisen ja erilaisten sairauksien tai ikääntymisen ehkäisemisen. Työikäiset kohdistavat vedessä tapahtuvan harjoittelun itsellään esiintyviin oireisiin tai sairauksiin. Esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinoireiset hyötyvät vesivoimistelusta ja veden erityisominaisuuksista siinä, missä reumaatikot ja tavalliset kuntoilijatkin. (Anttila 2003, 13–14.)

Työikäisten kohdalla on hyvä huomioda mahdollinen päivittäinen monituntinen istuminen. Luonnollisen liikunnan puutteen takia monilla työikäisillä esiintyy paljon ryh-

tiongelmia. Huonoon ryhtiin vaikuttavat henkisetkin syyt, mutta suurimmaksi osaksi ne johtuvat heikosta lihastasapainosta. Lihastasapainoa voidaan kohentaa vedessä tehtävillä lihasharjoituksilla, joissa käytetään veden ominaisuuksia, esimerkiksi vastusta, hyväksi. Suuri istumisen tuntimäärä ja ryhtiongelmien näkyvät esimerkiksi monien päätettyä tekevien ihmisten arjessa. (Anttila 2003, 79–80.) Myös selkäkivut ovat erittäin yleisiä työikäisillä. Ne ovat yksi yleisimmistä sairauspoissaolojen ja työkyvyttömyyseläkkeen syistä. (Alaranta ym. 2003, 154.) Muun muassa uinti muun vesiliikunnan lisäksi on erittäin suositeltavaa selkäongelmallisille työikäisille, sillä vedessä pystyy helposti harjoittamaan selkärankaa tukevien lihasten kestovoimaa. Harjoittelu edistää oikeanlaisen asennon löytymistä ja vähentää näin kipuja. (Ks. Anttila 2003, 102; Vuori ym. 2005, 248.)

Kuntouttavana ympäristönä vettä käytetään enenevässä määrin fysioterapiassa terapeuttiseen harjoittelun muodossa (Pöyhönen 2007, 4). Vesikuntoutusta on käytetty paljon erilaisten sairauksien ja vammojen hoidossa. Vesiterapiaa käytetään yleisenä kuntoutustapana tuki- ja liikuntaelinvaivoista kärsiville sekä neurologisista vammoista kuntoutuville. (Castro-Sánchez ym. 2011; Dong Koog ym. 2008; Kosonen 2004.) Vesiharjoittelulla voidaan myös vähentää tietyillä erityisryhmillä helposti syntyvää lihasuupumusta. Etenkin lämpimässä vedessä toteutetusta terapiasta katsotaan olevan hyötyä monille erityisryhmille veden lämmön miellyttävyyden ja nosteen ansiosta. Yleisesti on tiedossa, että vesi tarjoaa hyvän kuntoutusympäristön pre- ja postoperatiiviseen kuntoutukseen. Se on myös erittäin suositeltava sekä kaikista parhain kuntoutusympäristö esimerkiksi nivelrikkoisille potilaille. (Anttila 2009, 27; Dong Koog ym. 2008; Hinman ym. 2006.) Veden avulla pystytään aloittamaan nopeasti leikkauksen jälkeinen liikeharjoittelu sekä eri osa-alueiden fyysisen toimintakyvyn harjoittaminen (Pöyhönen 2007, 4).

Yleisesti ottaen hengityselinsairauksista kärsivät kokevat vesiterapian kuntoutusmuotona miellyttäväksi, sillä vedessä hengittäminen helpottuu hydrostaattisen paineen takia. On todettukin, että astmaatikoilla on vesiliikunnan yhteydessä vähemmän hengenahdistusta kuin kuivalla maalla tapahtuvassa liikunnassa. (Kosonen 2004.) Vesi harjoittelupaikkana on astmaatikoille hyvä myös suuremman ilmankosteuden vuoksi. Hengitys- ja verenkiertoelimistöön vesiliikunta vaikuttaa parantamalla sydämen suorituskkyä, keuhkojen kapasiteettia ja hengityksen tehokkuutta. Se parantaa myös hapen ja ravinteiden kuljetusta verenkierrossa ja saattaa ehkäistä ateroskleroosin eli

valtimokovettumataudin kehittymistä. Vesiliikunta auttaa pitämään verenpaineen normaalilla tasolla. (Slane 2000, 227.)

Hengitys- ja verenkiertosairauksista kärsivien harjoittelun alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn kestoja tulee hieman pidentää. Hengittämisharjoituksia vedenpainetta vastaan tulisi harjoitella, mutta käsiharjoitteiden intensiteettiä vähentää, jotta hengityselimistö ei kuormitu liikaa. Hengityssairaiden vesiliikunnassa on tärkeää myös teettää asento- ja harjoituksia ja harjoittaa vartaloa ojentavia lihaksia. (Slane 2000, 227, 268–269.)

Liikuntarajoitteisilla ja kehitysvammaisilla vesiterapiaa annetaan paljon yksilöhoitona, sillä he tarvitsevat yleisesti jatkuvaa avustusta vedessä. Yksilöterapiaa toteutetaan vedessä myös kuntoutusvaiheessa, jossa kuntoutuja ei pysty vielä osallistumaan vammansa takia ryhmävesiliikuntaan. (Durchman & Jokitalo 2004, 12.) Vedessä liikkuminen on erinomainen liikuntamuoto, sillä vedessä oman kehon liikkeiden tuntemus, koordinaatiokyky ja tasapaino paranevat (Dong Koog ym. 2008).

Harjoittelu altaassa antaa ohjattavalle tasapaino-, asento- ja lihasaistimuksia, joiden kautta tietoisuus omasta kehosta ja sen liikkeistä kasvaa (Avelar ym. 2010; Durchman & Jokitalo 2004, 13–14). Kokonaisuudessaan vedessä liikkuminen on motorisesti vaativa usean liikkeen sarja, joka edellyttää liikkeiden- ja kehonhallintaa sekä eri lihasryhmien toiminnan yhteensovittamista, tasapainoa ja keskittymistä (Durchman & Jokitalo 2004, 13–14).

Avustajalla on merkittävä rooli monelle erityistukea vaativalle uimarille. Hän tekee uimarille toiminnan mahdolliseksi, on luotettava, turvallinen tuki ja kannustaa sekä rohkaisee uimaria. Avustajan on tärkeää olla rauhallinen, sillä rauhallinen avustaminen ja ohjaaminen rauhoittavat epävarmaa ohjattavaa. Avustajan luottamuksen saaminen terapiatilanteita ajatellen on tärkeää. Avustajalla on myös suuri rooli antaessaan palautetta avustettavalle terapiatilanteen aikana ja sen jälkeen. Kosketuskontaktissa avustettavaan ollessaan avustaja pystyy myös otteillaan vaikuttamaan suuresti siihen, miten avustettava vedessä olemisen kokee. (Durchman & Jokitalo 2004, 27–29.)

Ikääntyville vesiliikunta on erittäin hyödyllistä. Sen lisäksi, että se vähentää ikääntymisen myötä tulevia vaivoja, kuten kipuja ja jäykkyyttä nivelissä, se parantaa toimin-

takykyä suoriutua päivittäisistä askareista. Lisäksi vesiliikunnalla on piristävä vaikutus, ja se auttaa jaksamaan paremmin sekä parantaa elämänlaatua. Aktiivinen elämäntyyli sekä hyvä toimintakyky auttaa myös selviytymään itsenäisesti pidempään. (Slane 2000, 226.)

Ikääntyneellä väestöllä vesiliikunnan hyötyihin kuuluvat myös positiiviset muutokset luustossa ja nivelissä. Vesiliikunnan ansiosta nivelpinnan kuluminen hidastuu ja liikelaaajuus lisääntyy. Myös nivelnestettä pääsee virtaamaan niveleen tehokkaammin. Lisäksi luun tiheys kasvaa, mikä auttaa ehkäisemään osteoporoosin ja tapaturmien aiheuttamia luun murtumia, etenkin lonkassa, selkärangassa sekä ranteessa. (Slane 2000, 227.)

Vesiliikunta edistää kehon sisällä tapahtuvia fysiologisia muutoksia ja rasvakudoksen vähenemistä korvaamalla sen lihasmassalla. Se edistää myös lihasvoimaa, -kestävyyttä ja -joustavuutta sekä vahvistaa lihaksia ja nivelsiteitä parantaen näin tasapainoa. Tasapainon paraneminen ehkäisee muun muassa kaatumisia ja muita tapaturmia. Lisäksi veden kosketus iholla stimuloi tunteoreseptoreja ja auttaa ylläpitämään hermo-lihas-järjestelmän reaktionopeutta. (Avelar ym. 2010; Slane 2000, 227.)

2.3 Vesiliikunnan ja vesiterapian kontraindikaatiot

Vesiliikuntaa pidetään hyvänä kuntoutustapana, sillä se sopii lähes jokaiselle kuntoutujalle. On kuitenkin olemassa muutamia kontraindikaatioita, joiden vuoksi vesiliikuntaa tulee välttää. Tällaisia ovat esimerkiksi akuutin vaiheen infektiosairaudet, tarttuvat ihottumat, allergia veden puhdistusaineelle, avoimet haavat ja vaikea epilepsia. (Anttila 2003, 8; Durchman & Jokitalo 2004, 25–26.) Vesiliikuntaa ei suositella osalle hengityselinsairautta sairastaville sairaudesta riippuen. Joillakin ihmisillä veden pelon voittaminen estää vesiliikunnan harjoittamisen. (Anttila 2003, 8.)

Sydänsairaat ihmiset saattavat saada sydänperäisiä oireita vedessä liikkuesssa. Tämä johtuu siitä, että veden paine vaikuttaa verenkiertoelimistöömme siten, että sydän joutuu jokaisella supistuskerralla kovemmalle rasitukselle kuin kuivalla maalla liikkuesssa. (Durchman & Jokitalo 2004, 25–26; Kosonen 2004.) Onkin havaittu, että sydämen iskutilavuus kasvaa veden lämpötilasta riippuen 50–70 % (Pöyhönen 2007). Vaikea sydänsairaus on vasta-aihe vesiliikunnalle (Kosonen 2004). Etenkin syvässä vedessä

sydämen syke tahti saattaa laskea ja näin sydänkohtauksen riski kasvaa (Slane 2000, 90, 267).

3 VESILIIKUNNAN JA VESITERAPIAN OHJAUS

Vesiliikuntaa ja vesiterapiaa Suomessa ohjaavat liikunta-, terveys- ja kuntoutusalan ammattilaiset, kuten fysioterapeutit, liikunnanohjaajat, uinninvalvojat, uimaopettajat ja personal trainerit (Suomalainen vesiliikuntainstituutti 2011d). Vesiliikuntaa voi ohjata altaan reunalta tai vedestä käsin ryhmästä riippuen. Ohjauksessa täytyy huomioida ohjauspaikan lisäksi äänen kuuluvuus sekä on muistettava, että veden vastus hidastaa liikkeitä vedessä. (Anttila 2003, 156–157.) Harjoittelussa on myös otettava huomioon veden syvyys, sillä yli rintakehän syvyydessä asennon hallinta alkaa kärsiä huomattavasti (Slane 2000, 89). Ohjaajan on muistettava perehtyä vesiliikunta- paikan turvallisuusohjeisiin, ja hänen on oltava ensiaputaitoinen hätätilanteiden varalta. Uimataito kasvattaa vesiturvallisuutta, ja ohjaajat ovat kokeneet hyvänä keinona uimataidon kannalta, että jokaisen tunnin lopussa opetetaan jokin uimataitoon liittyvä asia. (Anttila 2003, 156–158.)

3.1 Vesiliikunnan ja vesiterapian suunnittelu

Yleisten tilojen tulisi yleisesti ottaen olla liikkumisesteisten käyttöön sopivia. Liikuntarajoitteiksi voidaan katsoa lapset, vanhukset sekä tilapäisesti vamman aiheuttamana vaikeasti liikkuvat. Lisäksi erityisryhmiin kuuluvat kuulovammaiset, näkövammaiset, kuurosokeat, kehitysvammaiset ja pitkäaikaissairaat. Pyörätuolia liikkuesssa apuna käyttävien esteettömyydestä on erilliset vaatimukset sekä suunnitteluohjeet. Lähes aina ympäristö soveltuu muiden liikuntarajoitteisten käyttöön, mikäli se soveltuu pyörätuolilla liikkumiseen. (Luoto 2006, 22.)

Laissa, jossa kerrotaan kulutustavaroiden ja kuluttajapalvelusten turvallisuudesta (75/2004), on mainittu vaatimuksia turvallisuuden edistämiseksi ja luonnollisesti myös onnettomuuksien ehkäisemiseksi. Pelastuslaki (468/2003) määrittelee myös onnettomuuksien ehkäisyä sekä rakennuksien käyttöturvallisuutta. Lain mukaan liikunta- paikkojen turvallisuuteen vaikuttavat rakenteiden etukäteissuunnitelmat, ylläpito sekä käytön ohjeistaminen. Vesiliikunta- paikan niin kutsuttuun henkilöturvallisuuteen kuuluu isona osana helposti saatavat ja lähellä olevat hengenpelastusvälineet. Hen-

genpelastusvälineisiin kuuluvat varusteet riippuvat kyseisen paikan toiminnasta. Terveysturvallisuuteen sisältyvät vaatimukset tulevat ilmi terveydensuojelulaissa sekä sitä täydentävässä asetuksessa (763/1994 ja 1280/1994). (Luoto 2006, 23.)

Esteettömyys on tärkeää liikuntavammaisten, aistivammaisten ja ikääntyneiden asiakkaiden kannalta. Uimahallissa on otettava huomioon erilaisten käyttäjien tarpeet. Uimahallien suunnittelussa esteettömyyden tulee olla suunnittelun lähtökohtana. Esteettömyyden kehittämisen lähtökohtina ovat tiloja käyttävät ihmiset ja tiloissa tapahtuva toiminta sekä erilaisten käyttäjäryhmien tarpeet ympäristön, saavutettavuuden sekä toimivuuden kannalta. (Könkkölä ym. 2009.)

Esteetöntä liikkumista ja sen vaatimuksia on mahdoton toteuttaa jokaisella liikunta-paikalla. Tällaisia toteutuksen esteitä voivat olla esimerkiksi maastolliset syyt. Seudullisesti esteettömyyttä liikuntapaikkojen suhteen pyritään toteuttamaan. Vesiliikunta-paikoilla esteetöntä kulkemista voidaan tukea esimerkiksi pyörätuoleille rakennetuilla erillisillä kulkuväylillä. (Luoto 2006, 22.) Uimahallin parkkipaikalla tulee olla parkki-paikkoja liikuntarajoitteisille. Palvelulinjalle ja takseille tulee olla pysähtymispaikka sisäänkäynnin läheisyydessä, enintään 5 metrin päässä. Uimahallin pihassa tulee olla pelastustie, joka pidetään hyvässä kunnossa. Kulkuväyliä on oltava tasaiset, eikä niillä saa olla kompastumisesteitä. Valaistus on myös huolehdittava pysäköintialueelta sisäänkäynnille. Myös tasoerojen, kuten portaiden riittävästä valaistuksesta on huolehdittava. (Könkkölä ym. 2009.)

Uimahalleissa tulee olla erillinen puku- ja pesutila, jossa avustaja voi olla eri sukupuolta kuin avustettavana oleva henkilö. Liikkumisesteisille on kuitenkin järjestettävä myös mahdollisuus käyttää normaaleja pukeutumis- ja pesutiloja muiden kanssa. Pukuhuoneen yhteydestä on löydyttävä myös esteetön wc-tila. Esteettömien puku- ja pesutilojen suunnittelussa on otettava huomioon, ettei matka uima-allastiloihin käy liian pitkäksi. (Könkkölä ym. 2009.)

Turvallisuudessa ja sen suunnittelussa on otettava huomioon säännökset ja määritelmät uimahallien turvallisuudesta. Uimahallien on määriteltävä etukäteen kävijöiden samanaikainen maksimimäärä, jolloin riittävä turvallisuus voidaan vielä säilyttää. Uimahalleissa tulee tehdä määräaikaistarkastuksia, ja niistä on oltava kirjallinen suunnitelma. Tiloissa on oltava turvallisia, korroosionkestäviä, hygieenisia sekä helposti

puhdistettavia pintamateriaaleja. (Dolceta 2005; Kuluttajavirasto 2002.) Allasosaston lattioissa vain veden poistamiseen tarvittavat aukot sekä välttämättömät huoltoaukot ovat sallittuja (Kuluttajavirasto 2002). Allasosastoilla lattioiden pintamateriaalien on oltava liukastumisvaaraa vähentäviä. Lattioille ei saisi jäädä vesilammikoita, mutta kuitenkin lattian kaltevuus ei saa olla liian suuri juuri liukastumisvaaran vuoksi. (Dolceta 2005; Kuluttajavirasto 2002.) Altaisiin johtavilla rampeilla ja portaissa on myös säännöksensä liukastumisvaaran varalta, ja niiden molemmilla puolilla on oltava käsijohteet. Myös sauna- ja pesutiloissa lattioiden, askelmien sekä lauteiden materiaalit on oltava liukastumisvaaraa vähentäviä. Alueen, jolta on turvallista hypätä altaaseen, on oltava merkitty. Myös alue, jolta veteen hyppääminen ei ole turvallista tai on kokonaan kielletty, on merkittävä. Turvallinen vedensyvyys paikassa, josta veteen hyppääminen on sallittua, on 1,8 metriä. (Kuluttajavirasto 2002.)

Valvomosta on oltava esteetön näkyvyys altaille. Kameravalvonnalla voidaan tehostaa valvontaa sellaisissa paikoissa, joihin ei ole suoraa näköyhteyttä valvomosta. (Kuluttajavirasto 2002.) Uima-allasalueella on aina oltava riittävästi koulutettuja uinninvalvojia tai hengenpelastajia (Dolceta 2005; Kuluttajavirasto 2002). Uimavalvojan tehtäviin kuuluu valvonnan ohella yleisen järjestyksen ja siisteyden, rakenteiden sekä välineiden kunnon tarkkailu. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto määrittelevät hengenpelastajien ja uinninvalvojien pätevyysvaatimukset ja heidän suosituslukumääränsä. Pienissä kylpylöissä, hotelleissa ja kuntoutuslaitoksissa, joissa vesipinta-ala on alle 200 neliömetriä, valvonta voidaan järjestää kameroilla, joita henkilökunta seuraa. Yleisövuoroilla ja erityisryhmien aikaan allasalueella on kuitenkin oltava uinninvalvoja. (Kuluttajavirasto 2002.)

Uimahalleissa on oltava pelastusvälineitä olosuhteiden edellyttämä määrä. Pelastusrenkaita, pelastussauvoja sekä tarvittaessa heittoliinoja tulisi olla saatavilla, varusteeksi suositellaan myös hapenantolaitetta, jonka käyttöön henkilökunta koulutetaan. Pelastusvälineet on pidettävä koko ajan toimintakuntoisina. Opasteiden tulee olla yksinkertaisia ja helposti ymmärrettäviä kuvasymboleja, niiden on myös oltava ymmärrettäviä suomea tai ruotsia taitamattomille sekä erityisryhmille. (Kuluttajavirasto 2002.)

Vesipelastuksen osaaminen on tärkeää työskennellessä veden parissa. Vesiliikunnan ohjaajan on oltava ensiapu- ja vesipelastustaitoinen sekä hänen tulee hallita vesiliikuntapaikan vesiturvallisuusjärjestelmä (Anttila 2003, 157 - 158). Uimaopettajana tai

-valvojana toimivan henkilön onkin hyvä pohtia pelastustilanteita jo etukäteen ennen varsinaista pelastustilannetta (Hakamäki ym. 2009, 197).

Ennen pelastustilanteeseen ryhtymistä ja altaaseen hyppäämistä tulee arvioida tilanteen kannalta paras toimintatapa ja varmistaa, ettei muiden hänen vastuullaan olevien uimareiden turvallisuus vaarannu. Pelastustoimenpiteen pitää kuitenkin olla turvallinen myös pelastajalle itselleen. (Hakamäki ym. 2009, 197.) Pelastajan tulee myös arvioida pelastamismahdollisuutensa kykyjensä mukaan ja hälyttää apua. (Hakamäki ym. 2009, 197–198; Sahi ym. 2003, 33.) Omat kyvyt tulisi arvioida mahdollisimman realistisesti, välttämällä yliarviointia (Hakamäki ym. 2009, 197–198). Pelastajan on yrittävä painaa mieleen pelastettavan sijainti pelastustilanteeseen ryhtyessään, ja mahdollisuuksien mukaan pitää koko ajan katse pelastettavassa (Hakamäki ym. 2009, 197; Sahi ym. 2003, 33). Uimalla pelastamista tulisi välttää, joten mieluummin käytetään pelastusapuvälineitä ja heitetään pelastettavalle pelastusrengas tai jokin köysi. Mikäli pelastus tapahtuu uiden, tulee pelastettava napata kuljetusasentoon kasvot ylöspäin vedenpinnan yläpuolella, jotta hapensaanti onnistuu. (Hakamäki ym. 2009, 198.) Elvytys aloitetaan tarvittaessa, kun pelastettava on saatu kuivalle maalle (Hakamäki ym. 2009, 197–198; Sahi ym. 2003, 33).

3.2 Vesiliikunnan ja vesiterapian ohjausmenetelmät

Ohjaajan äänen kuuluvuus on vesiliikunnan ohjauksen tärkeimpiä asioita. Uimahalleissa ohjaajan äänen kuuluminen on haasteellista, ja se vaatiikin yleensä äänentoistolaitteita tai ohjauksellisia erityisjärjestelyjä. (Anttila 2003, 156–157.) Kuitenkin vähäsanainen ohjaus on vesiliikunnassa ja vesiterapiassa pitkiä selityksiä parempi vaihtoehto. Myös pilli ja käsiohjausmerkit voivat vähentää puhumisen tarvetta. (Anttila 2003, 157. Slane; 2000, 180.) Vesivoimistelua ohjatessa on muistettava, että liikkeet tulee näyttää hidastetusti veden vastus huomioon ottaen. Ohjaajan kannattaa myös kiertää allasta, jotta näkee kaikkien suorituksen ja pystyy antamaan palautetta. (Ks. Anttila 2005, 155; Anttila 2003, 156 - 157; Slane 2000, 174.)

Vesiliikunnan ohjauksessa on hyvä miettiä, ohjaako ryhmää altaan laidalla vai vedessä. Jos ryhmässä on mukana vaikeavammaisia, aistivammaisista tai vettä pelkääviä osanottajia, on ohjaajan hyvä olla itsekin vedessä. (Anttila 2003, 157.) Veteen meno on aiheellista myös silloin, jos ohjattava tarvitsee manuaalista ohjausta tai jos ohjausti-

lanne on yksilöllinen. Laidalta ohjaamista puoltavat taas turvallisuussyyt, koska laidalta ohjaaja näkee kaikki osallistujat. Ohjaajan tulee valita ohjauspaikka kulloinkin kyseessä olevan ryhmän mukaan. (Anttila 2003, 157; Slane 2000, 176.)

Ohjaajan on myös tärkeää huomioida ohjattavan motivoituneisuus ja innokkuus harjoitteluun. Jos ohjattava on pelokas tai ei-motivoitunut, edetään hiljalleen pienin askelein ja pyritään tekemään harjoitteita, jotka ovat ennestään tuttuja, turvallisia sekä tarpeeksi helppoja. (Durchman & Jokitalo 2004, 22–23.)

Luonnonvesissä vesiliikunnan ohjaaminen tapahtuu suurelta osin samalla tavalla kuin uima-altailla ohjaaminenkin. Luonnonvesissä tapahtuvan vesivoimistelun ohjaaja voi ohjata laiturilta käsin samalla tavalla kuin uima-altaan reunaltakin. Luonnonvesissä tapahtuvaa liikunnan ohjausta hankaloittaa omalta osaltaan se, ettei pinnan alle näy samalla tavalla kuin uimahallissa. Ohjattaessa sanallisen ohjauksen merkitys korostuu, sillä ohjaaja ei pysty näkemään ohjattavien liikesuorituksia. (Anttila 2002, 156.) Järvihölkkaa vedestä käsin ohjattaessa etuna on se, että tällöin voidaan lähteä kauemmaksi rannasta. Järvihölkkaa ohjattaessa muodostetaankin useimmiten parit, joita ei jätetä, jolloin turvallisuuden tarkkaileminen on helpompaa. Hölkkäosuuden ohjaaminen tapahtuu jonossa siten, että ohjaaja etenee jonon kärjessä. Vesivoimistelu osuudet ohjataan joko ringissä tai perinteisemmin ohjaajan sijoitettua itsensä ohjattavien eteen. (Anttila 2005, 172–173.)

Verbaalinen ohjaus on läheisesti yhteydessä motorisen oppimisen kognitiiviseen vaiheeseen, minkä vuoksi se on tärkeää motoristen taitojen oppimisen alussa. Ohjauksessa on tärkeää, että lauseet ovat selkeitä ja käsitteet ymmärrettäviä. Verbaalisten ohjeiden muistamista voidaan parantaa antamalla ensin yleinen kuva halutusta suorituksesta, minkä jälkeen voidaan antaa yksityiskohtaisempia tietoja harjoittelun edetessä. Suorituksen aikana ohjataan sanallisesti koko harjoittelun ajan painottaen tärkeimpiä seikkoja. (Talvitie ym. 2006, 184–185.)

Visuaalista ohjausta käytetään suorituksen mallintamiseen, mitä kutsutaan havaintoesitykseksi eli demonstraatioksi. Opittava liike tulisi näyttää luonnollisella nopeudella ja suoritusrytmillä oppimisen alkuvaiheessa, jotta oppija kykenee asettamaan itselleen tehtävän tavoitteet ja määrittämään itselleen hyvän suoritustason. Suoritusta voidaan

parantaa antamalla sen aikana visuaalista palautetta. Verbaalinen ja visuaalinen ohjaus ovat tehokas yhdistelmä, joka tehostaa oppimista. (Talvitie ym. 2006, 190–191.)

Manuaalisella ohjaamisella tarkoitetaan vähäisen avun antamista suorituksen aikana tai oppijan pakottamista haluttuun suoritukseen. Suoritukseen pakottaminen voi esimerkiksi olla ohjattavan avustaminen tietyn liikesuorituksen tekemisessä täsmälleen halutulla tavalla. Tavoitteena manuaalisella ohjaamisella on estää epäonnistumisia ja vammautumisia, ohjata oikeaa suoritustapaa sekä auttaa luottamuksen syntymisessä. Manuaalinen ohjaus tulisi lopettaa, kun suoritus on varma. (Talvitie ym. 2006, 187–188.)

Vesiliikuntavälineillä saadaan helposti lisättyä harjoituksen laatua ja kehitettyä sen intensiteettiä sekä luotua vaihtoehtoja vedessä tapahtuvan harjoittelun toteutukselle. Välineitä valitessa on kiinnitettävä huomiota siihen, että toiset välineet vastustavat liikettä ja tekevät harjoittelusta raskaampaa, kun toiset taas helpottavat liikettä keventäen harjoittelun intensiteettiä. (Slane 2000, 186–187.)

Vesivälineiden erityisominaisuudet ovat painon keventäminen välineiden kelluttavuuden avulla, vastuksen lisääminen, kosketuspinnan lisääminen ja näiden yhdistelmät. Vesiliikuntavälineitä ovat esimerkiksi räpylähanskat, lötköpötkö, vesijuoksuvyö ja kelluvat uimalaudat. Niin kutsuttuihin maa -vesiyhdistelmä välineisiin kuuluvat puolestaan välineet, joita voi käyttää sekä kuivalla maalla että vedessä. Tällaisia välineitä ovat muun muassa steppilauta, pallot ja vastuskuminauha. (Slane 2000, 187, 192, 194.)

Vesivyön avulla ohjattava kelluu pystyasennossa vedessä, mikä mahdollistaa esimerkiksi vesijuoksun ja syvänveden vesivoimistelun. Uimalauta on monipuolinen vesiliikuntaväline, jota voidaan käyttää esimerkiksi vesivoimistelussa apuna ja vastuksena keskivartalon lihaskuntoharjoitteissa. Lötköpötkön avulla saadaan aikaan vastusta liikkeisiin, mutta sitä käytetään myös kellumiseen. Sen päällä voi ratsastaa tai sitä voidaan käyttää hyppynarina, lötköpötkön kohdalla onkin vain mielikuvitus rajana erilaisia liikkeitä kehitettäessä. Jotta vesiliikunnassa saadaan lisää tehokkuutta voimisteluliikkeisiin, voidaan vastuksena käyttää vastushanskoja tehostamaan käsien liikkeitä ja vatsalihasliikkeiden tehostamiseen sopii hyvin frisbeet. Myös erilaisilla palloilla ja kaulimilla voidaan lisätä alaspäin suuntautuvien liikkeiden vastusta mutta keventää

ylöspäin suuntautuvia liikkeitä. Kuminauhat ovat myös monikäyttöisiä ja niiden avulla vesivoimistelun ohjaukseen saadaan vaihtelevuutta sekä lisävastusta, mutta sen avulla voidaan tehdä myös liikeratoja laajentavia liikkeitä. Keppi on myös kuivalla maalla ohjattavasta voimistelusta tuttu väline, jota myös vesivoimistelussa käytetään paljon ryhtiä parantavissa ja avaavissa liikkeissä. (Anttila 2003, 150, 152–153.)

Musiikki tuo vesivoimistelutuntiin tunnelmaa, rytmiä ja vauhtia. Liikkeiden suorittamista voi helpottaa musiikin avulla, kun käyttää hyväkseen musiikin eri tyylejä. (Anttila 2003, 153; Aquatic Exercise Association 2006, 126.) Kaikissa tiloissa musiikin käyttö ei kuitenkaan ole akustiikan vuoksi järkevää. Myös joidenkin kohderyhmien kohdalla kannattaa harkita tarkkaan musiikin käyttöä. Esimerkiksi autistisille tulee helposti paha olo musiikista sekä ikääntyneiden keskittymistä harjoitteisiin voi haitata ympärillä tapahtuva liika hälinä. (Ks. Anttila 2003, 153; Slane 2000, 174, 179; Aquatic Exercise Association 2006, 126.) Lisäksi musiikkia ei tule käyttää harjoittelun aikana, ennen kuin harjoiteltavat liikkeet on opittu suorittamaan oikein (Slane 2000, 179).

Vesiliikunnassa musiikki voi vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja osallistujat yltyvät parempiin suorituksiin kuin ilman musiikkia. Tiloissa, joissa akustiikka ja ympäristön hälinä tuottavat ongelmia, instrumentaalimusiikki voi toimia paremmin kuin laulettu musiikki. (Aquatic Exercise Association 2006, 126.) Musiikin valinnassa tulee ottaa huomioon, ettei musiikki ole liian nopeaa ja täten turhauta vesivoimistelijoita. Rentoutusmusiikkia käytetään rentoutusharjoituksissa, ja se on rauhallista sekä tunnelmallista musiikkia. Erilaisia tansseja ja etenkin senioritansseja voi hyvin käyttää vesivoimistelussa, ja ne soveltuvat siihen hyvin. (Anttila 2003, 154–155.)

Ryhmä voi myös itse tuottaa musiikkia laulamalla. Tämä lisää tunnelmaa sekä toimii hyvänä hengitysharjoituksena. Vedenalainen musiikki on mukavaa vaihtelua vesivoimisteluun, jos kyseinen tekniikka on käytettävissä. Koska korvien tulee olla vedessä vedenalaisen musiikin kuulemiseksi, sopii se hyvin kellunta ja selkäuintiasennossa tehtäviin harjoituksiin. Myös elävää musiikkia voi tuoda altaan reunalle, mikäli uimahallin akustiikka, melutaso ja ryhmä koko antavat myöden. (Anttila 2003, 155–156.)

3.3 Vesiliikunnan ja vesiterapian koulutus

Suomessa vesiliikunnan ja vesiterapian saralta koulutusta järjestävät useat tahot. Näistä ehkä tunnetuimpia ovat Suomen Uimaliitto, Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto sekä yksityisistä tahoista Suomalainen vesiliikuntainstituutti. Nämä tahot järjestävät koulutusta sekä itsenäisesti että tehden yhteistyötä esimerkiksi kuntien tai muiden liikunta-alan liittojen kanssa.

Suomalainen vesiliikuntainstituutti tarjoaa koulutusta vesiliikunnan ja vesiterapian parissa. Koulutusta järjestetään esimerkiksi vesivoimistelussa, vesijuoksun ohjauksessa, luontouinnissa, vesiaerobicohjaajan koulutuksessa ja erityisryhmien vesiliikunnan ohjaajakursseissa. Vesiliikuntakoulutusta yhteistyössä Suomalaisen vesiliikuntainstituutin kanssa tarjoavat myös muut erilaiset liitot, kuten esimerkiksi Suomen fysioterapeutit ja Suomen selkäliitto sekä kunnat ja niiden liikuntapalvelukeskukset. (Suomalainen vesiliikuntainstituutti 2011c.)

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton kautta on myös tarjolla vesiliikuntakoulutusta. He tarjoavat koulutusta uimaopetuskoulutuksen ja hengenpelastuskoulutuksen lisäksi vesiliikuntakoulutuksessa sekä muussa erilliskoulutuksessa. Tarjonnasta löytyy myös opintopäiviä ja aqua - päiviä koskien ajankohtaisia vesiliikunta-aiheita. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2007.) Suomen Uimaliitto tarjoaa sekin koulutusta vesiliikunnan saralta. Muutamia koulutuksia on suunnattu lapsille ja nuorille sekä aikuisten terveysliikuntaan. Uimaliitto järjestää myös joitakin vesiliikuntakoulutuksia yhteistyössä Suomen Voimisteluliiton kanssa. (Suomen Uimaliitto 2012.) Kansainvälisistä koulutuksista Aquatic Exercise Associationin (AEA) järjestämät koulutukset ovat tunnetuimpia (Suomalainen vesiliikuntainstituutti 2011c).

Suomalaisella vesiliikuntainstituutilla on tarjolla koulutusta esimerkiksi vesiliikunnasta fysioterapiassa - kurssi ja vesiaerobicohjaajan koulutusohjelma. Valikoimasta löytyy myös ideapäiviä esimerkiksi erityisryhmien vesiliikuntaan. Listoilla on myös koulutuksia, joiden käymisen jälkeen tulee suorittaa lisenssi. Lisenssin suorittaneet listataan instituutin internet-sivuilla. (Suomalainen vesiliikuntainstituutti 2011a.)

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH) tarjoaa koulutusta. Heillä on laajat kurssit uimaopettajakoulutuksessa sekä hengenpelastuskoulutuksessa. Vesiliikun-

takoulutuksesta tarjolla on vesitreeniohjaajakoulutus ja potkua vesitreenistä - koulutus. Lisäksi tarjontaa on erilaisista tekniikkakursseista uintiavustajakurssiin ja erilaisiin opintopäiviin. SUH tarjoaa myös allasmestaritytöntä ja kouluttajakoulutusta. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2007.)

Suomen Uimaliitto järjestää koulutusta eri ikäryhmille, esimerkiksi lasten ja nuorten ohjaajille on suunnattu vesirallikoulutus. Aikuisten terveysliikuntaan suuntautuneita kursseja on uinnin ohjauksesta ja tekniikasta vesijuoksuohjaajan koulutukseen. Lisäksi Uimaliitto järjestää joitain kursseja yhteistyössä Suomen Voimisteluliiton kanssa; näitä kursseja ovat vesijumppa- ja HydroBic - ohjaaja koulutus. (Suomen Uimaliitto 2012.)

Kansainvälisesti Aquatic Exercise Association (AEA) on tunnettu vesiliikunnan kouluttajaorganisaatio. AEA:ssa on tarjolla vesiliikunnan ohjaajakoulutuksia ja monia täydennyskoulutusohjelmia ympäri maailmaa. Nämä ovat suunniteltu soveltumaan sekä ammattilaisille että tavallisille kansalaisille. Tähän mennessä koulutuksia on järjestetty 17 eri maassa, ja tutkinnon suorittaneita on vuodesta 1984 yli 45 000 ihmistä. (Aquatic Exercise Association 2011b; Suomalainen vesiliikuntainstituutti 2011d.)

AEA:n kautta voi suorittaa kansainvälisen ohjaajasertifikaatin, jota kutsutaan VEKI -sertifikaatiksi. Se perustuu Aquatic Fitness Professional Manual -kirjaan (2006). AEA suosittelee, että kaikilla vesiliikunnan ohjaajilla on koulutuksellinen tausta. (Aquatic Exercise Association 2011b; Suomalainen vesiliikuntainstituutti 2011d.)

AEA:n sertifikaattimenettely on valvottua. Koemenettely perustuu The National Organization for Competency Assurance (NOCA), The Council on Licensure, Enforcement and Regulation (CLEAR) ja The National Assessment Institute (NAI) -organisaatioiden toimintatapoihin ja standardeihin. Sertifikaatti on voimassa kaksi vuotta kerrallaan ja vaatii voimassa olevan ensiapukurssitodistuksen. (Aquatic Exercise Association 2011a; Suomalainen vesiliikuntainstituutti 2011d.)

3.4 Vesiliikunnan ja vesiterapian vaikuttavuuden arviointi

Vesiliikunnan tavoitteet määritellään samalla tavalla kuin kuivalla maalla tapahtuvankin liikunnan tavoitteet (Kosonen 2004). Tavoitteet toiminnan suhteen määrittävät

sen, miten onnistumista arvioidaan (Kallanranta ym. 2001, 586). Tavoitteita ovat esimerkiksi fyysisen ja psyykkisen kunnon ylläpitäminen ja kasvattaminen sekä virkistyminen. Tämänkaltaisten tavoitteiden lisäksi voidaan määritellä vesivoimistelun mahdollistavia yksilöllisempiä tavoitteita, kuten esimerkiksi lihasjännityksen, nivelten kuormittumisen väheneminen, tasapainon lisääminen sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon parantaminen. (Kosonen 2004.)

Vaikuttavuuden arviointi kuntoutuksessa ei juuri poikkea terveystavoitteiden kannalta muista terveydenhuollon toimenpiteiden arvioinneista. Luotujen terveystavoitteiden toteutumisen arvioiminen tapahtuu usein erilaisia mittareita käyttäen. (Kallanranta ym. 2001, 587.) Kuntoutuksen ja liikunnan vaikuttavuutta voidaan arvioida erilaisia terveystestejä käyttämällä, kuten esimerkiksi kävelytestien tai lihasvoimatestien avulla. UKK-instituutti on kehittänyt 2 kilometrin kävelytestin erityisesti sydän- ja verenkiertoelimistön sekä keuhkojen kestävyysmittausmenetelmäksi. Testi soveltuu 25–65-vuotiaille vähän liikuntaa tai terveysliikuntaa harrastaville henkilöille. Kuntoutujien lihasvoimaa mitataan erilaisilla suoritustesteillä. Eniten käytettyjä lihasvoimatestejä ovat UKK - instituutin kehittämät testit, työterveyslaitoksen hyväksymät testit sekä Eurofit - testistö. (Ihalainen ym. 2002, 169, 197.)

Vedessä tapahtuvan kuntoutuksen vaikuttavuutta on tutkittu vähäisesti. Vesiharjoittelun vaikutuksia fibromyalgia-, keuhkohtaumatauti- ja reumapotilailla tutkittaessa saatiin tulokseksi positiivisia vastauksia vesikuntoutuksen vaikuttavuudesta. Kaikissa kolmessa tutkimuksessa todettiin vesiharjoittelun vaikuttavuuden olevan samanlainen tai parempi kuivalla maalla tapahtuvaan harjoitteluun verrattuna. Taas luuston harjoitusvaikutuksia tutkittaessa aerobisella vedessä tapahtuvalla harjoittelulla, saatiin tulokseksi, että sekä vesiharjoittelulla että kuivalla maalla harjoitellessa saatiin samantaiset vaikutukset kontrolliryhmään nähden. (Pöyhönen 2007, 8.)

4 VESILIIKUNNAN JA VESITERAPIAN OSAAMISEN KARTOITTAMINEN VESKU - HANKKEESSA

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa VESKU - hankkeen ensimmäiseen koulutuspäivään osallistuneiden liikunta-, terveys- ja kuntoutusalan ammattilaisten sekä alan opiskelijoiden vesiliikunta- ja vesiterapiaosaamista hankkeen käynnistyessä 2011. Ensimmäisen koulutuspäivän yhteydessä 11.10.2011 VESKU - hankkeen projekti-

päällikkö keräsi itse laatimansa itsearviointikyselyn osallistujilta (liite 1). Osallistujat arvioivat osaamistaan erilaisista vesiliikuntaan ja vesiterapiaan liittyvistä teemoista. Työmme teoreettisessa viitekehyksessä olemme avanneet edellä mainittuja vesiliikuntaan ja vesiterapiaan liittyviä teemoja. Työssämme käsiteltävät teemat pohjautuvat siis suoraan työmme toimeksiantajan laatimaan kyselylomakkeeseen. Teoreettisen viitekehyksen jälkeen olemme työssämme avanneet ja analysoineet kyselytutkimuksen tuloksia.

Tutkimuskysymykset laadimme yhdessä VESKU - hankkeen projektipäällikön kanssa. Tavoitteena oli saada tietoa siitä, millaiseksi VESKU - hankkeeseen osallistuvat liikunta-, terveys-, ja kuntoutusalan ammattilaiset ja opiskelijat kokevat oman vesiliikunta ja vesiterapia osaamisensa VESKU - hankkeen käynnistyessä syksyllä 2011. Tutkimuskysymyksemme ovat seuraavat:

1. Mitkä vesiliikunnan ja vesiterapian osaamisalueet osallistujat kokevat vahvoiksi?
2. Missä vesiliikunnan ja vesiterapian osaamisalueissa osallistujat kokevat kehittämishaasteita?
3. Millaisia eroja vastanneiden opiskelijoiden ja ammattilaisten välillä esiintyy?

4.1 Aineiston keruu

Analysoitava aineistomme on kerätty kyselytutkimuksen avulla. Kyselytutkimus sisältää sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä. Tutkimuksemme on luonteeltaan sekä kvantitatiivinen eli määrällinen että kvalitatiivinen eli laadullinen. Työssämme on käytetty kontrolloitua kyselyä, jossa lomakkeet on jaettu ja täytetty samaan aikaan.

Määrällinen tutkimus mittaa asioita numeerisesti. Määrällisessä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita selittämään lukuja ja niiden välisiä yhteyksiä. Määrällisessä tutkimuksessa tutkimusyksikölle tulee antaa arvoja erilaisilla muuttujilla. (Alasuutari 1999, 34.) Määrällistä tutkimusta käytetään yleensä silloin kun aineiston koko on suuri, kun halutaan käyttää strukturoituja tutkimusmenetelmiä tiedon hankinnassa tai kun tulokset halutaan esittää numeerisesti. Määrällisen tutkimuksen analyysissa päätelmät tehdään

tilastollisen analysoinnin perusteella, muun muassa esittelemällä tulokset prosentteina tai taulukoina (Hirsjärvi ym. 2009, 140).

Laadullinen tutkimus on useimmiten aineistoa tekstin muodossa (Eskola & Suoranta 1998, 15). Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on kuvata todellista elämää. Todellisen elämän ajatuksena on moninaisuus. On huomioitava, että tällöin ei voida jakaa todellisuutta osiin, ja tapahtumien seasta onkin mahdollista löytää monensuuntaisia suhteita. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 161.)

Laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti tutkimus on kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, ja analysoitava aineisto kerätään luonnollisesti eli todellisissa tilanteissa. Laadullista tutkimusta tehdessä halutaan useimmiten käyttää ihmistä tiedonkeruun välineenä. Tyypillistä myös on, että kohdejoukko valitaan tarkoituksellisesti, eikä se silloin ole niin kutsuttu satunnaisotos. Kvantitatiivista ja kvalitatiivista menetelmää voidaan käyttää yhdessä rinnakkain ja toisiaan täydentäen, ja niitä onkin vaikea tarkkarajaisesti erottaa toisistaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 136–137, 161, 164.)

Kyselytutkimuksessa aineistoa kerätään standardoidusti ja koehenkilöt muodostavat otoksen. Tällaisesta tutkimustavasta käytetään yleensä englanninkielistä termiä survey. Tutkimuksen standardoituus tarkoittaa sitä, että halutun asian selvittämiseksi sitä on kysyttävä kaikilta vastaajilta samalla tavalla. Yleensä aineisto, joka kerätään surveyn avulla, käsitellään kvantitatiivisesti, koska kysymykset ovat usein strukturoituja. Kyselytutkimukset voivat myös olla kvalitatiivisia, jolloin käytetään avoimia kysymyksiä. Näin vastaajalla on mahdollisuus ilmaista mielipiteensä laajemmin. (Hirsjärvi ym. 2009, 193–194.)

Kyselytutkimuksen etuna on, että sen avulla saadaan kerättyä laaja aineisto suurelta tutkimusjoukolta, jolta voidaan kysyä monia asioita. Kyselymenetelmä myös säästää tutkijan aikaa ja vaiva. Saadun aineiston analysointi voidaan suorittaa nopeasti, mikäli lomake on hyvin suunniteltu. Kyselytuloksen heikkoutena on, että aineistoa pidetään pinnallisena ja tutkimuksia teoreettisesti vaatimattomina. Ei voida myöskään varmistua siitä, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen, ymmärtävätkö he kysymyksen tai ovatko vastausvaihtoehdot sopivia vastaajille. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.)

Kyselylomakkeen laadinnassa tärkeää on laatia kysymykset selkeiksi (Hirsjärvi ym. 2009, 202; Vehkalahti 2008, 20). Kyselylomakkeen suunnittelu tulee tehdä huolellisesti, sillä lomakkeen täytön jälkeen tutkimuslomakkeen muutosten tekeminen on mahdotonta. Tutkimuksen onnistuminen on usein kiinni juuri kyselylomakkeesta. (Vehkalahti 2008, 20.) On tärkeää rajata jokainen kysymys käsittelemään tarpeeksi spesifiä asiaa. Lyhyet kysymykset ovat pitkiä parempia. Vastausvaihtoehdoissa on, myös hyvä tarjota ei - kommentoiva vaihtoehto sekä monivalintavaihtoehtoja mieluummin kuin kyllä / ei - kysymyksiä. Myös lomakkeen ulkoasuun sekä kysymysten sijoitteluun, määrään ja kysymysten sanavalintoihin on syytä kiinnittää huomiota. (Hirsjärvi ym. 2009, 202–203.)

Suljetut osiot saavat nimityksensä siitä, että niiden vastausvaihtoehdot ovat määritelty valmiiksi kyselylomakkeessa. (Vehkalahti 2008, 24.) Suljettujen kysymysten etuna on se, että vastauksia voidaan luotettavasti vertailla keskenään ja se aikaansaa vähemmän kirjavia vastauksia. Vastaajan vastaamista helpottaa se, että hän voi valita vaihtoehdoista itselleen parhaiten sopivan sen sijaan, että hänen täytyy muodostaa vastaus omin sanoin. Lisäksi vastauksia on helpompi käsitellä ja analysoida tietokoneella. (Hirsjärvi ym. 2009, 201.) Suljettujen kysymysten vastausvaihtoehdot on esitetty Likertin asteikkona 1–5, jossa 1 = heikko, 2 = tyydyttävä, 3 = melko hyvä, 4 = hyvä, 5 = kiitettävä.

Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden vapaamuotoiseen vastaamiseen. Avoimet osiot voivat antaa tutkimukselle arvokasta tietoa, joka jäisi pimentoon pelkkiä suljettuja osioita käyttämällä. Tosin avoimien kysymysten vastauksia on haastavampi käsitellä. Avoimet osiot ovat tiedon-keruussa pakollisia silloin, kun suljettuja vaihtoehtoja ei haluta tai voida määritellä tai niitä ei pystytä etukäteen riittävästi rajaamaan. (Vehkalahti 2008, 24–25.)

Edellä on esitetty määrällisen ja laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä sekä hyötyjä ja haittoja. Myös kyselytutkimuksen periaatteita olemme edellä avanneet, koska tutkimusvälineenä tässä tutkimuksessa oli kyselylomake. VESKU - hankkeen projekti-päällikkö on suunnitellut ja luonut hankkeen ensimmäisenä koulutuspäivänä jaetun kyselylomakkeen. Uskomme, että hän valitsi kyselytutkimuksen, sillä koulutuspäivän osallistujamäärä oli suuri, 115 henkilöä. Jakamalla lomakkeet koulutuspäivän aluksi

hän sai vaivatta kerättyä tietoa suurelta ihmisjoukolta pienellä vaivalla. Kyselyn kysymykset oli toteutettu osittain suljettuina, jolloin vastaus piti antaa Likertin -asteikolla 1–5. Suljetut kysymykset soveltuvatkin hyvin käytettäväksi kun otos on suuri. Myös tulosten vertailu ja analysointi sujuvat pienemmällä vaivalla. Kyselyssä oli kuitenkin käytetty myös avoimia kysymyksiä, joissa vastaaja sai avata vastauksiaan tarkemmin, ilman tiukkaa vastausvaihtoehtojen määrittelyä. Tässä kyselynlaatija on juuri halunnut saada selville vastaajan todellisen mielipiteen ja kokemuksen kysytystä asiasta, mikä on avointen kysymysten asettamisen tarkoitus.

4.2 Aineiston analysointi

Kun aineisto on kerätty ja järjestetty, voidaan siirtyä aineiston analyysiin. Näin toimimme myös oman tutkimuksemme kanssa. Tämä näkemys tutkimuksen etenemisen vaiheista sopikin tutkimukseemme hyvin, koska näin edetään yleensä tutkimuksissa, joissa tietoja on kerätty strukturoiduilla lomakkeilla. (Hirsjärvi ym. 2009, 221).

Määrällisten menetelmien avulla haluamme tutkimuskysymyksistä selvittää kuinka hyväksi osallistujat kokevat vesiliikunta ja vesiterapia osaamisensa eri osaamisalueilla. Vastaavasti haluamme myös selvittää millä osaamisalueilla osallistujat kokevat, että heillä on eniten kehittämishaasteita. Haluamme selvittää millaisia eroja eri ammattiryhmien välillä esiintyy. Ensimmäisen VESKU - hankkeen koulutuspäivän jälkeen, jolloin aineisto on kerätty, on järjestetty koulutusta niihin osa-alueisiin liittyen, joita lomakkeessa pyydettiin arvioimaan. Viimeisenä hankkeen koulutuspäivänä kysely kerätään osallistujilta uudestaan, jolloin saatuja vastauksia pystytään vertaamaan keskenään.

Aineiston analysoinnin tukena käytämme Webropol - datan analysointi- ja kyselytyökalua. Webropolin ideana on tehdä mahdolliseksi tiedon hankkiminen sekä sen kehittäminen ymmärrykseksi ja sen myötä osaamiseksi (Webropol 2010a). Webropolin avulla saamme suljettujen kysymysten vastaukset taulukoihin, joista tulosten tulkinta on helpompaa. Ohjelman avulla voimme tehdä myös ristiintaulukointia, jolloin voimme vertailla eri ammattiryhmien sekä opiskelijoiden vastauksia toisiinsa. (Webropol 2010b.) Käytämme aineiston analysoinnissa apuna Webropolia, sillä työomme yhteistyökumppani halusi sitä käytettävän analysoinnin työkaluna.

Avoimista kysymyksistä saamamme vastaukset analysoimme käyttäen tyypittelyä sisällönanalyysin menetelmänä. Tyypittelylle ominaista on, että aineisto jaetaan ryhmiin samaa tarkoittavien asioiden kesken. Aineistosta etsitään siis yhtäläisyyksiä ja se kategorisoidaan yhtäläisyyksien mukaan. Tällainen tulosten esittelytapa on yleensä myös lukijaystävällinen. Tyypittely vaatii kuitenkin aina jonkinlaista teemoittelua. Teemoittelulla tarkoitetaan aineiston erittelyä esimerkiksi tutkimuskysymysten aiheiden mukaisesti. (Eskola & Suoranta 1998, 175, 182.) Käsittelemme aineistoa erikseen vahvuuksien ja kehittämishaasteiden näkökulmasta sekä näitä kahta jokaisen kysymyksen kohdalla erikseen. Lopuksi kokoamme vahvuuksista ja kehittämishaasteista yhteenvedon.

Sisällönanalyysi soveltuu käytettäväksi laadullisissa tutkimuksissa. Aineiston analysoimisen tarkoituksena on selkeyttää analysoitavaa aineistoa ja antaa tällöin uutta tietoa aineistosta. (Eskola & Suoranta 1998.) Sisällönanalyysi onkin tekstiä analysoitaessa yksi käytetyimmistä analysointimenetelmistä (Flick 2006, 312). Sisällönanalyysin tarkoituksena on selkeyttää aineistoa siten, että sitä saadaan kuvailtua lyhyesti ja aineiston välisiä suhteita saadaan tuotua esille (Hartikainen 2008). Sisällönanalyysi voidaan toteuttaa kolmelta eri lähtökohdalta: aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti sekä teorialähtöisesti (Flick 2006, 313; Hartikainen 2008). Aineistolähtöistä sisällönanalyysiiä kutsutaan myös induktiiviseksi sisällönanalyysiksi, ja silloin saatavalle tulokselle ei aseteta analysointia ennen teoreettisia oletuksia. (Eskola & Suoranta 1998.)

5 VESKU - HANKKEEN OSALLISTUJIEN VESILIIKUNTA- JA VESITERAPIA OSAAMINEN HANKKEEN KÄYNNISTYESSÄ SYKSYLLÄ 2011

Seuraavaksi avaamme kyselytutkimuksesta saamiamme tuloksia kysymyskohtaisesti ensin kaikkien kyselyyn vastanneiden kesken ja tämän jälkeen jokaisen ammattiryhmän kohdalla erikseen. Osaamisalueet on käsitelty siinä järjestyksessä, mitkä olivat neljä vahvinta osaamisaluetta aloittaen vahvimmasta ja näiden jälkeen neljä eniten kehittämistä vaativaa osaamisaluetta aloittaen heikoimmasta.

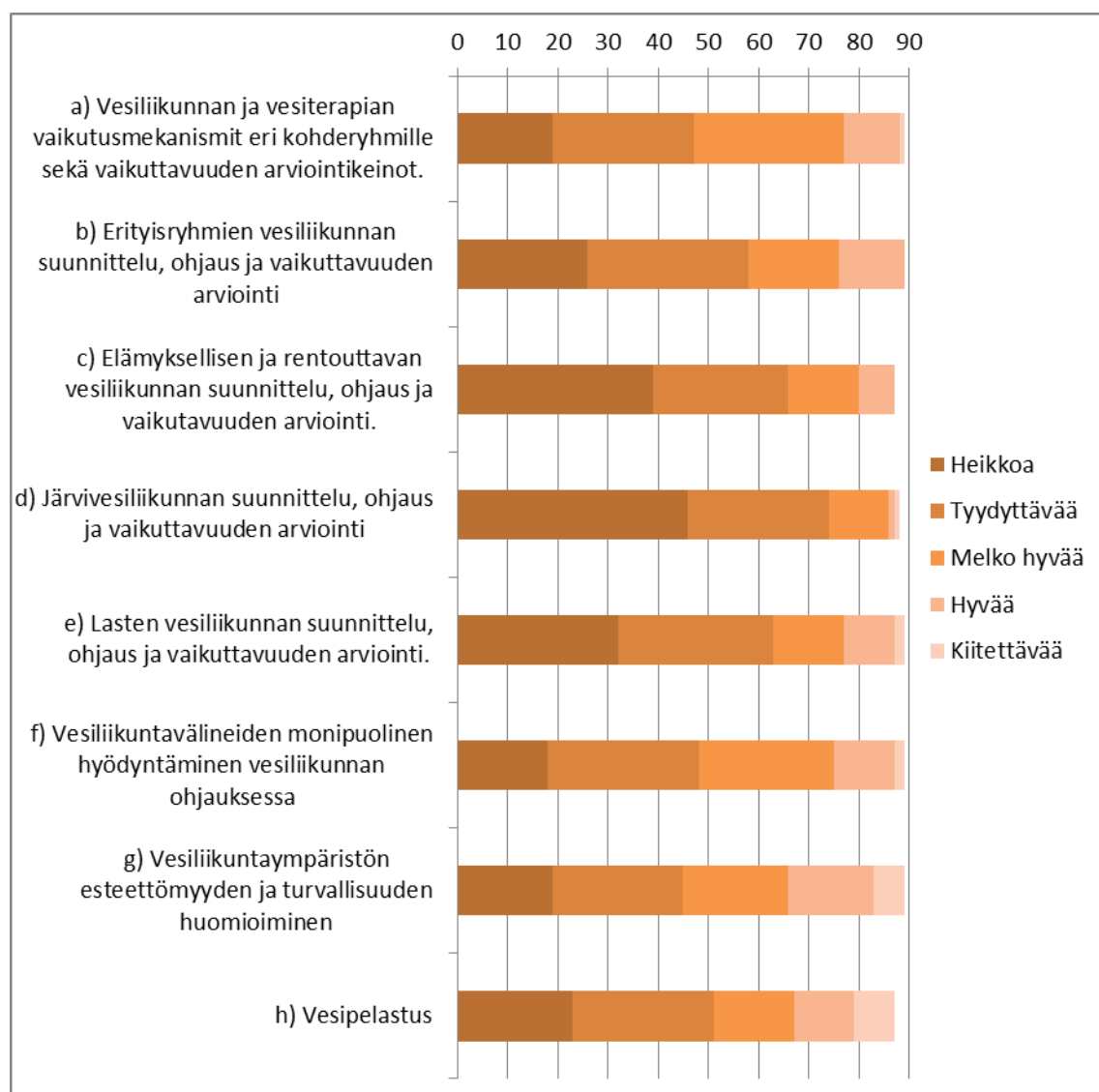
VESKU - hankkeen ensimmäiseen koulutuspäivään osallistuneita oli 115 henkilöä ja vesiliikunta ja vesiterapia osaamisen itsearviointiin vastasi 90 henkilöä. Kyselyyn vastanneista 20 työskentelee fysioterapeutteina, 7 liikunnanohjaajina ja 4 opettajina. Vas-

taajista oli 58 opiskelijointa ja 1 toimi muissa tehtävissä eli liikuntaneuvojana. Vastanneet edustivat 4 eri organisaatiota. Heistä 4 työskenteli kunnalla, 5 kuntayhtymällä, 17 yksityisellä liikunta-, terveys- ja kuntoutusalan palveluita tuottavalla taholla sekä 64 edusti oppilaitosta.

Avoimiin vahvuuksia kartoittaviin kysymyksiin liikunnanohjaajista vastasi 6, opettajista 3, fysioterapeuteista 12, opiskelijoista 26 ja muista osallistujista 1. Kehittämishaasteisiin puolestaan vastasi liikunnanohjaajista 6, opettajista 2, fysioterapeuteista 13, opiskelijoista 29 sekä muista osallistujista 1.

Taulukossa 1 on esitelty VESKU - hankkeen ensimmäisen koulutuspäivän vesiliikunta ja vesiterapiaosaamisen itsearviointin kyselylomakkeeseen vastanneiden suljettujen kysymysten vastaukset kysymyksittäin Likertin asteikolla 1–5.

TAULUKKO 1. Kyselylomakkeeseen vastanneiden osaamisen itsearvioinnin tulokset kysymyskohtaisesti.



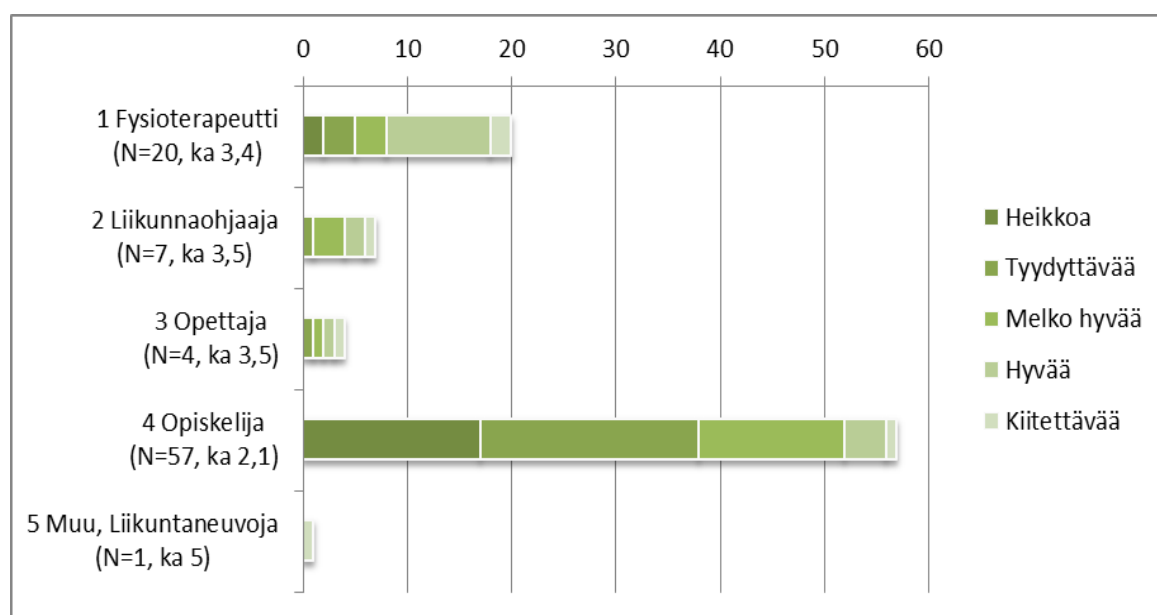
VESKU - hankkeen ensimmäiseen koulutuspäivään osallistuneiden vesiliikunta- ja vesiterapiaosaamisen vahvimaksi osaamisalueeksi nousi itsearvioinnin perusteella vesiliikuntaympäristön esteettömyyden ja turvallisuuden huomioiminen (ka 2,6), jonka osaaminen jää kuitenkin tyydyttävälle tasolle. Muita vahvimpia osaamisalueita ovat vesipelastus (ka 2,5), vesiliikuntavälineiden monipuolinen hyödyntäminen vesiliikunnan ohjauksessa (ka 2,4) sekä vesiliikunnan ja vesiterapian vaikutusmekanismit eri kohderyhmille sekä vaikuttavuuden arviointikeinot (ka 2,4). Kuten vahvimaksi koettu osaamisalue, jää muidenkin vahvimpien alueiden osaaminen tyydyttävälle tasolle.

Eniten kehittämishaasteita koettiin järvivesiliikunnan suunnittelussa, ohjauksessa ja vaikuttavuuden arvioinnissa (ka 1,7). Lisäksi kehittämishaasteita koettiin elämykselli-

sen ja rentouttavan vesiliikunnan suunnittelussa, ohjauksessa ja vaikuttavuuden arvioinnissa (ka 1,9), lasten vesiliikunnan suunnittelussa, ohjauksessa ja vaikuttavuuden arvioinnissa (ka 2,1) sekä erityisryhmien vesiliikunnan suunnittelussa, ohjauksessa ja vaikuttavuuden arvioinnissa (ka 2,2).

Vesiliikuntaympäristön esteettömyyden ja turvallisuuden huomioimisen arvioinnin vastaukset on esitelty taulukossa 2. Vastaukset on eritelty eri ammattiryhmittäin ja opiskelijoihin.

TAULUKKO 2. Vesiliikuntaympäristön esteettömyyden ja turvallisuuden huomioimisen osaamisen itsearvionti ammattiryhmittäin.



Avoimiin kysymyksiin vahvuuksista liikunnanohjaajista vastasi 1 (n = 7). Hän nosti vahvuudekseen uinninvalvojan pätevyyden sekä napakan asenteen turvallisuus asioihin. Opettajista vastasi 1 (n = 4). Vahvuudeksi hän koki erityisryhmien kautta saadun tietämyksen. Fysioterapeuteista 7 (n = 20) vastasi vahvuuksiin. Heistä noin puolet nosti vahvuudekseen työn tuoman kokemuksen ja koulutuksen.

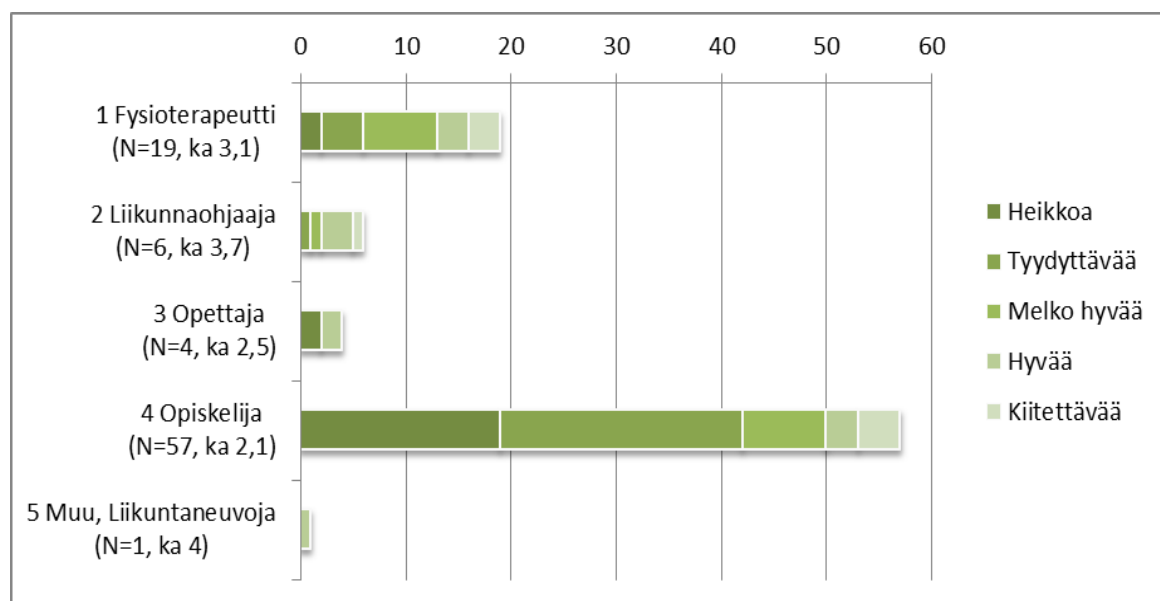
Opiskelijoista 8 (n = 58) vastasi kysymykseen vahvuuksista. Heiltä nousi esille vahvuuksiksi esteettömyyden ja turvallisuuden huomioiminen ja suunnittelu. Muista osallistujista (liikuntaneuvoja) vastasi 1 (n = 1). Vahvuudekseen hän mainitsi kokemuksen haastavista asiakkaista ympäristön ja turvallisuuden kannalta.

Kehittämishaasteisiin liikunnanohjaajista vastasi 1 ($n = 7$). Hän koki kehittämishaasteeseen pyrkimyksen vaikuttaa uimahallin turvallisuusasioihin sekä liikkumisen helppoutumiseen. Opettajista yksikään ($n = 4$) ei vastannut esteettömyyteen ja turvallisuuteen liittyen kehittämishaasteisiin. Fysioterapeuteista 5 ($n = 20$) vastasi. He nostivat esiin ajan käytön, muutoksiin vaikuttamisen sekä tiedon lisäämisen.

Kehittämishaasteisiin vastasi 6 ($n = 58$) opiskelijaa. Heistä hieman alle puolet koki kehityshaasteeseen tiedon lisäämisen ja erityisryhmien huomioimisen. Muista osallistujista (liikuntaneuvoja) 1 ($n = 1$) vastasi kehittämishaasteisiin. Kehittämishaasteiksi hän mainitsi ennakkoinformoinnin.

Vesipelastusta arvioitaessa osallistujien vastaukset on esitelty alla olevassa taulukossa 3. Vastaukset on eritelty eri ammattiryhmiin ja opiskelijoihin.

TAULUKKO 3. Vesipelastuksen osaamisen itsearviointi ammattiryhmittäin.



Avoimien kysymyksien vahvuuksiin liikunnanohjaajista vastasi 2 ($n = 7$). Heidän vastauksissa vahvuuksiksi koettiin vesipelastuskoulutus sekä tilanne herkkyyys, joka johtaa tarvittaessa nopeaan toimintaan. Opettajista vastasi 1 ($n = 4$). Hänen vahvuuksiaan ovat uskallus, tekniset perustaidot sekä elvytystaidot. Fysioterapeuteista 6 ($n = 20$) vastasi kysymykseen vahvuuksista. Heistä suurin osa koki vahvuudekseen joko hengenpelastustutkinnon, uinninvalvojan tutkinnon tai muun koulutuksen ja ensiaputilanteen osaamisen.

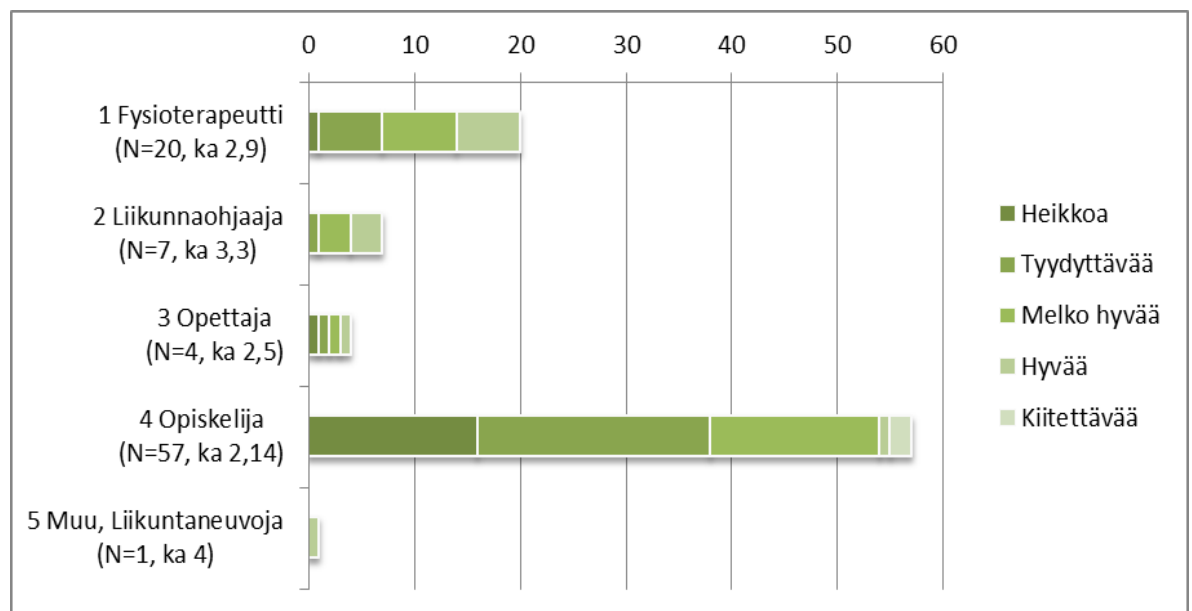
Opiskelijoista 16 (n = 58) vastasi vahvuuksiin. Heistä enemmistö ilmoitti vahvuudekseen käydyn kurssin tai koulutuksen, muutama nosti esiin tiedon oikeasta toimintata- vasta ja hyvän uintitaidon. Muista vastanneista (liikuntaneuvoja) vahvuuksiin vastasi 1 (n=1) henkilö. Vahvuuksikseen hän ilmoitti koulutuksen ja kertauksen.

Kehittämishaasteisiin liikunnanohjaajista vastasi 2 (n = 7). Heidän kehittämishaasteikseen nousivat ideoiden hankkiminen vesipelastuksen ohjaamiseen sekä tietojen ja taitojen päivitys. Opettajista 1 (n = 4) vastasi kehityshaasteosioon. Kehittämishaasteekseen hän kirjasi oman uintitekniikan parantamisen. Fysioterapeuteista 9 (n = 20) vastasi kehittämishaasteisiin. Heistä suurin osa nosti kehittämishaasteekseen käytännön toiminnan harjoittamisen sekä muutama taitojen ylläpidon tai kertaamisen.

Opiskelijoista 13 (n = 58) vastasi kehityshaasteisiin. Heistä enemmistö ilmoitti kehittämishaasteekseen kokemuksen lisäämisen ja muutama heikon uimataidon. Muista osallistujista (liikuntaneuvoja) 1 (n = 1) henkilö vastasi kysymykseen kehittämishaasteista. Hän kirjasi kehittämishaasteekseen tekniikoiden hionnan sekä harjoittelun.

Vesiliikuntavälineiden monipuolinen hyödyntäminen vesiliikunnan ohjauksessa kysymyksen vastaukset on esitelty taulukossa 4 ja vastaukset on eritelty eri ammattiryhmittäin ja opiskelijoihin.

TAULUKKO 4. Vesiliikuntavälineiden monipuolisen hyödyntämisen osaaminen vesiliikunnan ohjauksessa - itsearvionti ammattiryhmittäin.



Avoimien kysymysten vahvuuksia tarkasteltaessa liikunnanohjaajista 4 (n = 7) vastasi. Vastauksissa puolella nousi esiin monipuolinen välineiden käyttö ohjaustilanteissa, myös kokemus ja luovuus koettiin vahvuuksiksi. Opettajista 1 (n = 4) vastasi vahvuuksiin vesiliikuntavälineisiin liittyen. Vahvuuksikseen hän koki turvallisuuden sekä erilaiset leikit ja pelit. Fysioterapeuteista 7 (n = 20) vastasi. Heistä enemmistö nosti vahvuuksikseen välineiden käyttämisen. Vahvuudeksi koettiin myös harrastusten antama tieto.

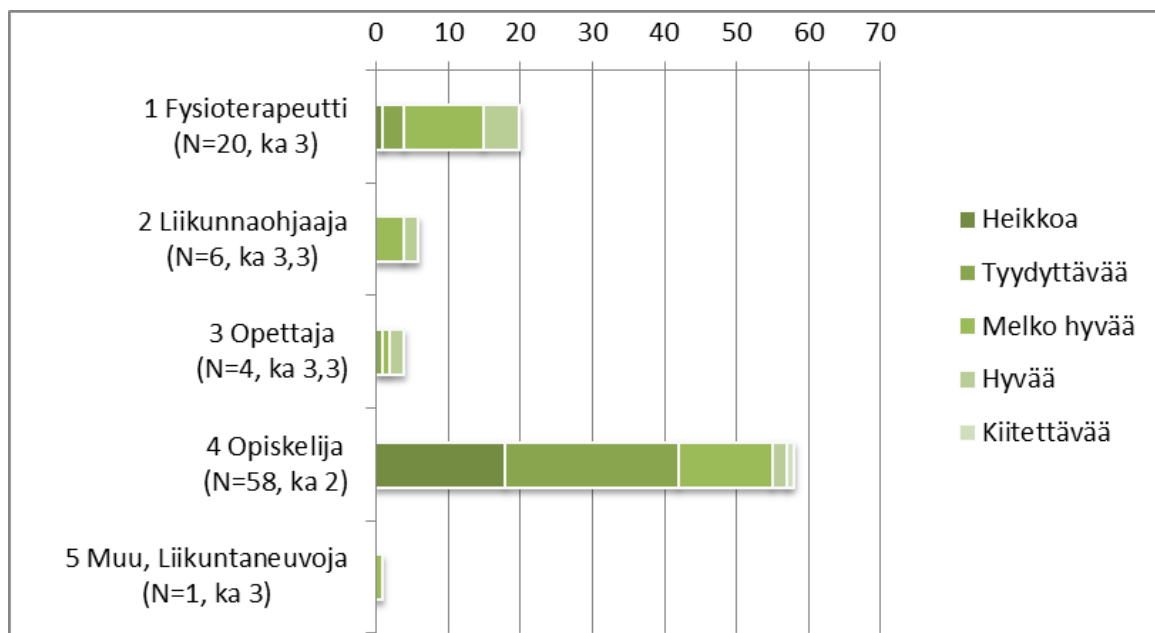
Opiskelijoista 16 (n = 58) vastasi vahvuuksia kysyttäessä. Heistä noin puolet ilmoitti vahvuudekseen välineiden käytön kokemukset. Muista osallistujista (liikuntaneuvoja) vastasi 1 (n=1) henkilö. Hänen vahvuuksiaan ovat hyvä mielikuvitus sekä liikkeiden soveltaminen.

Kehittämishaasteisiin liikunnanohjaajista vastasi 3 (n = 7), joista enemmistö koki kehittämishaasteekseen ideoiden lisäämisen. Opettajista 1 (n = 4) vastasi. Hän koki kehittämishaasteekseen välineiden monipuolisemman käytön. Fysioterapeuteista 8 (n = 20) vastasi kehittämishaasteita kartoittaneeseen kysymykseen. Heistä suurin osa nosti kehittämishaasteekseen välineiden oppimisen ja niiden käytön lisäämisen.

Opiskelijoista 12 (n = 58) vastasi kehittämishaasteita kysyttäessä. Heistä puolet koki kehittämishaasteekseen välineiden hyödyntämisen käytännössä, muutama listasi vahvuudekseen myös soveltamisen. Muista osallistujista kehittämishaasteita kirjasi (liikuntaneuvoja) 1 (n = 1) henkilö. Kehityshaasteekseen hän kirjasi välineiden käytön erityisryhmissä.

Vesiliikunnan ja vesiterapian vaikutusmekanismeja eri kohderyhmille sekä vaikuttavuuden arviointikeinoja arvioitaessa osallistujien vastaukset on esitelty taulukossa 5. Vastaukset on eritelty eri ammattiryhmiin ja opiskelijoihin.

TAULUKKO 5. Vesiliikunnan ja vesiterapian vaikutusmekanismien eri kohde-ryhmille sekä vaikuttavuuden arviointikeinojen osaamisen itsearviointi ammatti-ryhmittäin.



Avoimien kysymysten vastauksia tarkastellessa liikunnaohjaajista 4 (n = 7) vastasi. Liikunnaohjaajien vahvuuksiksi nousi harrastuksen ja koulutuksen antamat edut, kokemus sekä tarkkaileva asenne. Opettajista vahvuuksiin vastasi 2 (n = 4). Heidän vahvuuksikseen nousivat teoria ja ohjausmenetelmät. Fysioterapeuteista 10 (n = 20) vastasi kysymykseen vahvuuksista. Heistä puolet nosti vahvuudekseen kokemuksen, ja osa myös yksilöohjaamisen.

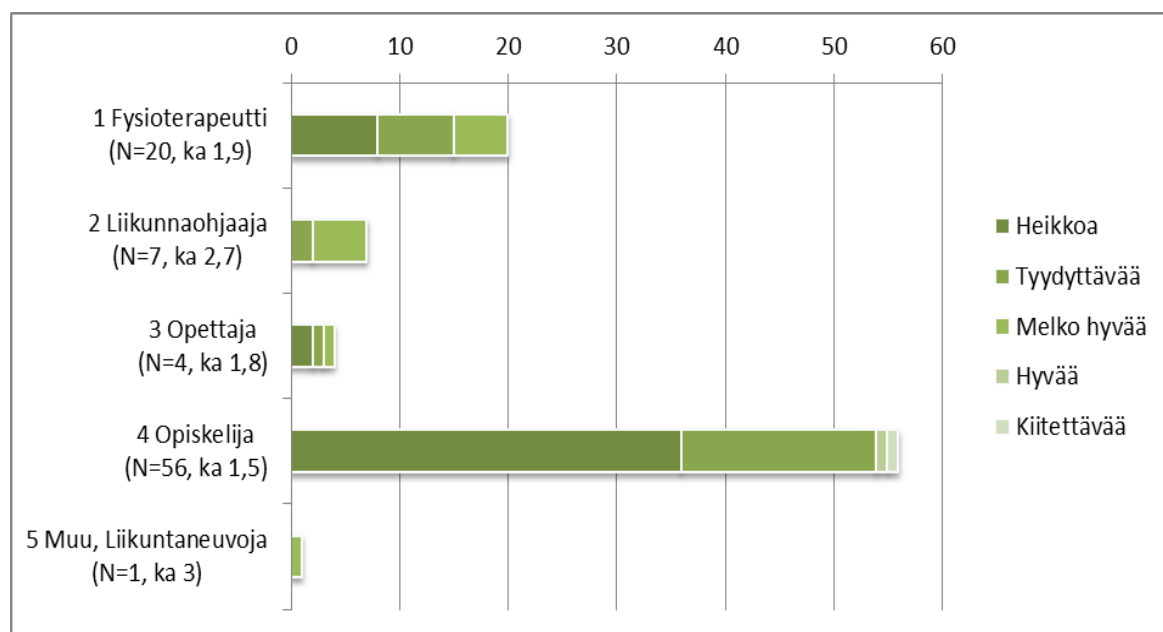
Opiskelijoista vahvuuksiin vastasi 20 (n = 58). Heistä noin puolet nosti vahvuudekseen veden vaikutusmekanismien ymmärtämisen, muutama kirjasi oman kokemuksen vesiliikunnasta, suunnittelun ja kiinnostuksen. Muista osallistujista (liikuntaneuvoja) 1 (n=1) vastasi. Hän nosti vahvuuksikseen erikohderyhmien huomioimisen eriyttämällä sekä soveltamalla.

Avoimien kysymysten kehittämishaasteosioon liikunnaohjaajista vastasi 4 (n = 7). Liikunnaohjaajien vastauksista nousi esiin liikepankin täydentäminen ja erityisryhmien ohjaustoimien käynnistäminen. Opettajista 2 (n = 4) vastasi. Kehittämishaasteiksi koettiin monipuolisuuden ja ideoiden lisääminen. Fysioterapeuteista 9 (n = 20) vastasi kehittämishaasteisiin. Heistä muutama kertoi kehittämishaasteekseen ideoiden lisäämisen ja vaikuttavuuden arvioinnin.

Opiskelijoista kehittämishaasteisiin vastasi 24 (n = 58). Heistä vajaa puolet kirjasi kehittämishaasteeseen vaikuttavuuden arvioimisen sekä muutama ohjauskokemuksen lisäämisen ja tietojen soveltamisen. Muista osallistujista kehittämishaasteisiin vastasi (liikuntaneuvoja) 1 (n = 1). Kehittämishaasteeseen hän koki vesiliikunnan ja vesiterapian vaikuttavuuden arviointikeinot.

Järvivesiliikunnan suunnittelua, ohjausta ja vaikuttavuuden arviointia kysyttäessä osallistujien vastaukset on esitelty taulukossa 6. Vastaukset on eritelty eri ammattiryhmiin ja opiskelijoihin.

TAULUKKO 6. Järvivesiliikunnan suunnittelun, ohjauksen ja vaikuttavuuden arviointikeinojen osaamisen itsearviointi ammattiryhmittäin.



Avoimien kysymysten vahvuuksia kartoittaessa liikunnanohjaajista vastasi 3 (n = 7) henkilöä. Heistä kaikki nostivat vahvuudekseen kokemuksen uimarannoilla ohjauksesta tai uimaopetuksesta. Opettajista 1 (n = 4) vastasi kysymykseen järvivesiliikunnan vahvuuksista. Vahvuudeksi hän koki vesijuoksun sekä vesileikit. Fysioterapeuteista 5 (n = 20) vastasi vahvuuksia kysyttäessä. He kirjasivat vahvuuksikseen kokemuksen ja vesijuoksun ohjaamisen.

Opiskelijoista 6 (n = 58) vastasi vahvuuksiin. Vahvuuksiksi kirjattiin organisointikyky, turvallisuus, innostava ohjaus sekä vahva yhteys järviveteen. Muista osallistujista

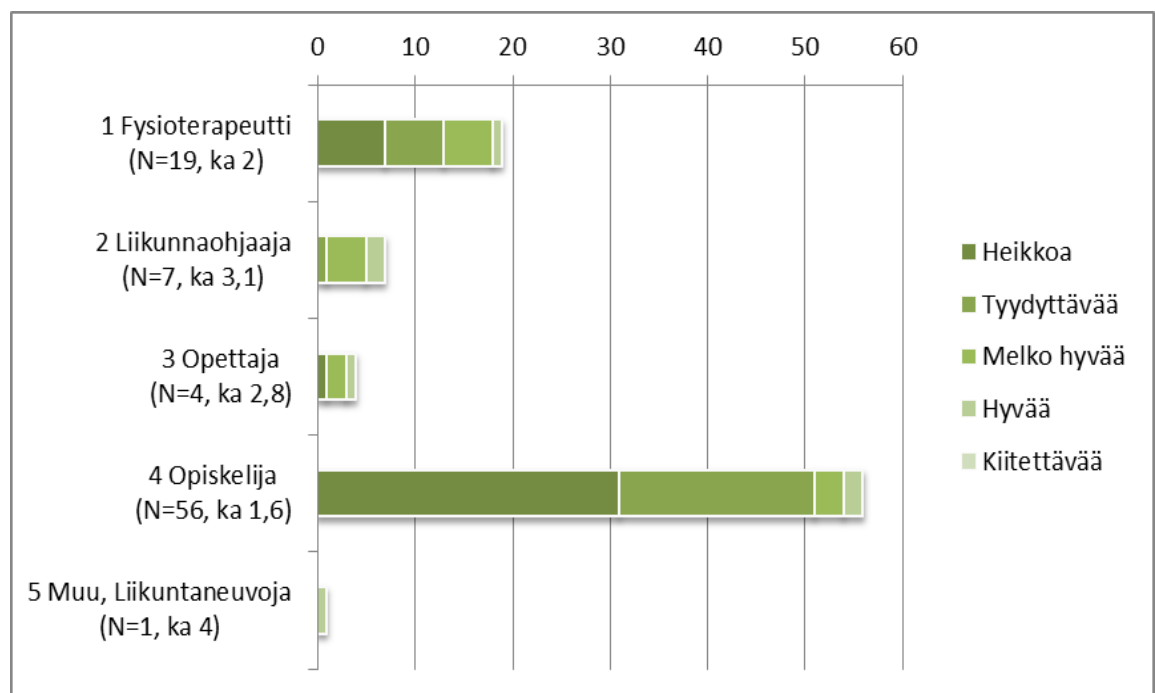
(liikuntaneuvoja) 1 (n = 1) vastasi kysymykseen vahvuuksista. Vahvuusikseen hän ilmoitti tehokkaiden harjoitteiden luomisen.

Kehittämishaasteita kysyttäessä liikunnanohjaajista vastasi 4 (n = 7). Heistä suurin osa koki kehittämishaasteeseen kokemuksen lisäämisen järvivedessä ohjaamisesta. Myös ohjauksen jatkuvuus koettiin kehittämishaasteeksi. Opettajista 1 (n = 4) vastasi. Kehittämishaasteeksi hän koki erilaisten uimalajien uintitekniikat. Fysioterapeuteista 8 (n = 20) vastasi kehittämishaasteisiin. Heistä vajaa puolet koki kehittämishaasteeseen käytännön ohjaamisen aloittamisen tai sen lisäämisen.

Opiskelijoista kehittämishaasteisiin vastasi 13 (n = 58). Heistä enemmistö ilmoitti kehittämishaasteeseen kokemuksen lisäämisen. Muista osallistujista (liikuntaneuvoja) 1 (n = 1) vastasi kehittämishaasteisiin. Kehittämishaasteeseen hän kirjasi kokemuksen lisäämisen.

Elämyksellisen ja rentouttavan vesiliikunnan suunnittelun, ohjauksen ja vaikuttavuuden arvioinnin vastaukset on esitelty taulukossa 7 ja vastaukset on eritelty eri ammattiryhmiin ja opiskelijoihin.

TAULUKKO 7. Elämyksellisen ja rentouttavan vesiliikunnan suunnittelun, ohjauksen ja vaikuttavuuden arviointikeinojen itsearviointi ammattiryhmittäin.



Avoimia kysymyksiä tarkasteltaessa liikunnanohjaajista 1 ($n = 7$) vastasi vahvuuksiin. Hän nosti vahvuuksikseen luovuuden, innostavuuden sekä joustavuuden. Opettajista vahvuuksiin vastasi 1 ($n = 4$). Hänen vahvuudeksi nousivat erityisryhmät. Fysioterapeuteista 6 ($n = 20$) vastasi vahvuuksia kysyttäessä, ja heistä muutama koki vahvuudekseen omakohtaisen kokemuksen vesirentoutuksesta. Muita vahvuuksia ovat innovatiivisuus sekä rentouttavan ilmapiirin luominen.

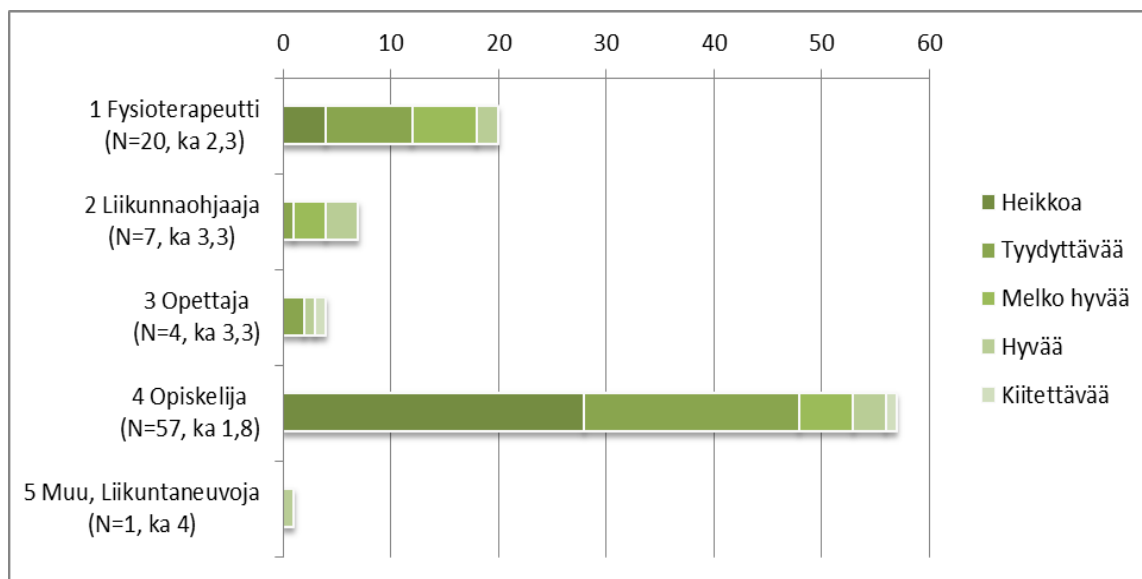
Opiskelijoista 7 ($n = 58$) vastasi vahvuuksiin. Heistä muutamalla vahvuuksiksi nousi rentouttava vesiliikunta, innostava ohjaus ja musiikin käyttö. Muista osallistujista (liikuntaneuvoja) vastasi 1 ($n = 1$) henkilö vahvuuksia kysyttäessä. Hän koki vahvuudekseen rentouttavan tunnelman luomisen sekä rauhallisuuden.

Kehittämishaasteita kartoittaessa liikunnanohjaajista 2 ($n = 7$) vastasi. Vastauksista nousi kehittämishaasteeksi tiedon lisääminen. Opettajista kehittämishaasteeseen vastasi 1 ($n = 4$). Hän kirjasi kehittämishaasteeseen välineiden käytön sekä monipuolistamisen. Fysioterapeuteista 8 ($n = 20$) vastasi kehittämishaasteisiin. Heistä puolet kirjasi kehittämishaasteeseen tiedon hankkimisen ja elämyksellisen ja rentouttavan vesiliikunnan käytön työssä.

Opiskelijoista 12 ($n = 58$) vastasi kehittämishaasteisiin. Heistä suurin osa koki kehittämishaasteeseen tiedon ja muutama kokemuksen lisäämisen. Muista osallistujista kehittämishaasteisiin vastasi (liikuntaneuvoja) 1 ($n = 1$). Hän kirjasi kehittämishaasteeseen vaikuttavuuden maksimoimisen sekä syvän ja rentouttavan tunteen kokemisen.

Lasten vesiliikunnan suunnittelua, ohjausta ja vaikuttavuutta arvioitaessa osallistujien vastaukset on esitelty olevassa taulukossa 8. Vastaukset on eritelty eri ammattiryhmiin ja opiskelijoihin.

TAULUKKO 8. Lasten vesiliikunnan suunnittelun, ohjauksen ja vaikuttavuuden arviointikeinojen osaamisen itsearviointi ammattiryhmittäin.



Avoimien kysymysten vahvuuksia kartoittaessa liikunnanohjaajista vastasi 1 ($n = 7$). Hän kirjasi vahvuusikseen lasten parissa työskentelyn palkitsevuuden. Opettajista lasten vesiliikuntaan liittyviin vahvuuksiin vastasi 1 ($n = 4$). Hän nosti vahvuudekseen yleisesti erityisryhmät. Fysioterapeuteista 7 ($n = 20$) vastasi vahvuuksiin. Heiltä esiin nousi vahvuusiksi uimaopettajan tutkinnon ja kokemuksen altaassa työskentelystä.

Opiskelijoista vastasi 14 ($n = 58$) kysymykseen vahvuuksista. Heistä hieman alle puolet ilmoittivat vahvuudeksi lasten ohjaamisen, muutama kirjasi myös tiedon ja ideoinnin. Muista osallistujista (liikuntaneuvoja) 1 ($n = 1$) vastasi lasten vesiliikuntaan liittyviin vahvuuksiin. Hän kirjasi vahvuudekseen luonnollisen toimimisen lasten kanssa sekä harjoitteiden sisällön johdonmukaisuuden.

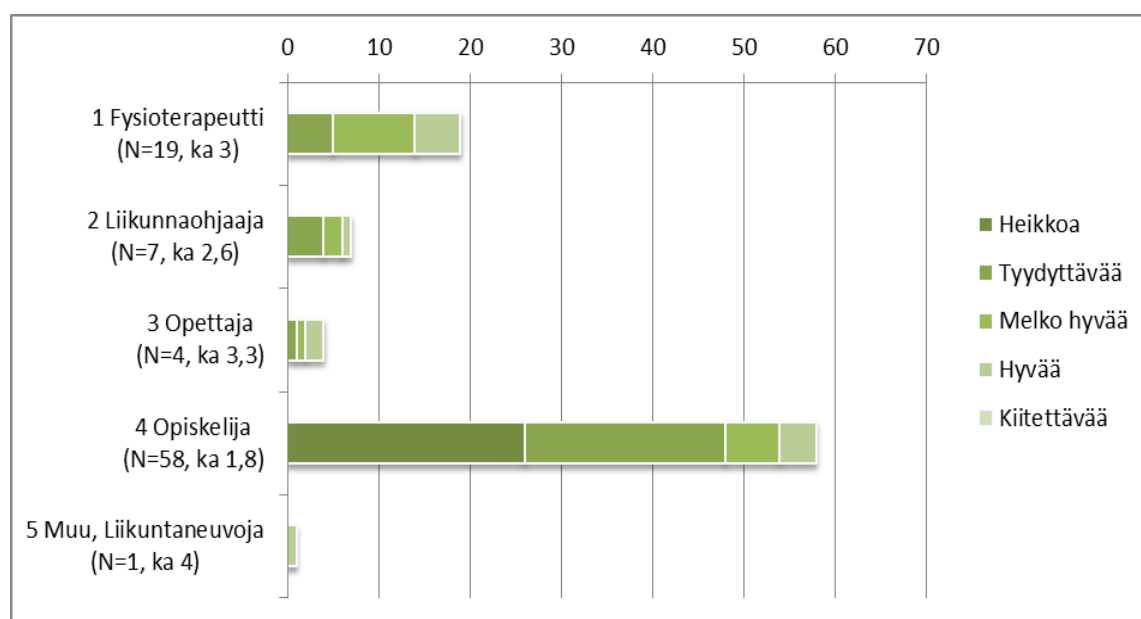
Kehittämishaasteita tarkasteltaessa liikunnanohjaajista 1 ($n = 7$) vastasi kehittämishaasteisiin. Kehittämishaasteeksi hänellä nousi tasavertaisten ryhmien muodostaminen. Opettajista yksikään ($n = 4$) ei vastannut lasten vesiliikuntaan liittyen kehittämishaasteisiin. Fysioterapeuteista 11 ($n = 20$) vastasi kehittämishaasteisiin. Heistä vajaa puolet koki kehittämishaasteekseen ideoiden ja ohjauskokemuksen lisäämisen.

Opiskelijoista 15 ($n = 58$) vastasi kehittämishaasteisiin. Heistä noin puolet kirjasi kehittämishaasteekseen ohjauskokemuksen ja muutama tiedon lisäämisen sekä suunnit-

telun. Muista osallistujista kehittämishaasteisiin vastasi (liikuntaneuvoja) 1 (n = 1). Hän koki kehittämishaasteeseen tekniikan sekä riittävän haastavuuden.

Erityisryhmien vesiliikunnan suunnittelua, ohjausta ja vaikuttavuuden arviointikeinoja kysyttäessä osallistujien vastauksen on esitelty taulukossa 9 ja vastaukset on eritelty eri ammattiryhmiin ja opiskelijoihin.

TAULUKKO 9. Erityisryhmien vesiliikunnan suunnittelun, ohjauksen ja vaikuttavuuden arviointikeinojen osaamisen itsearvionti ammattiryhmittäin.



Avoimia kysymyksiä tarkasteltaessa liikunnaohjaajista 2 (n = 7) vastasi vahvuuksiin. Liikunnaohjaajista molemmat nostivat vahvuudekseen koulutuksen sekä ohjauskokemuksen. Opettajista vahvuuksiin vastasi 2 (n = 4) henkilöä. Vahvuuksiksi nousivat suunnittelu, ohjaus sekä kokemus. Fysioterapeuteista vahvuuksiin vastasi 10 (n = 20). Heistä vajaa puolet koki vahvuudekseen erityisryhmiin liittyvän kokemuksen ja yksilöterapiat.

Opiskelijoista vahvuuksiin vastasi 16 (n = 58). Heistä enemmistö koki vahvuudekseen ohjauksen sekä muutama suunnittelun ja koulutuksen antaman tietopohjan. Muista osallistujista (liikuntaneuvoja) 1 (n = 1) vastasi vahvuuksiin. Hänen vahvuuksiaan ovat kokemuksen kautta tullut varmuus sekä kiinnostus erityisryhmiä kohtaan.

Avoimien kysymysten kehittämishaasteisiin liikunnaohjaajista vastasi 4 (n = 7). Heistä puolet koki kehittämishaasteeseen tiedon lisäämisen. Muita kehittämishaastei-

ta ovat soveltaminen ja ohjauksen ideoiminen. Opettajista kehittämishaasteisiin vastasi 1 (n = 4) henkilö. Kehittämishaasteeksi hänellä nousi välineiden monipuolinen käyttö. Fysioterapeuteista 10 (n = 20) vastasi kehittämishaasteisiin. Heistä vajaa puolet kirjasi kehittämishaasteekseen vaikuttavuuden arviointikeinot ja muutama suunnittelun kehittymisen.

Opiskelijoista 19 (n = 58) vastasi kehittämishaasteisiin. Heistä vajaa kolmannes mainitsi kehittämishaasteekseen tiedon lisäämisen, suunnittelun ja kokemuksen lisäämisen. Muista osallistujista kehittämishaasteisiin vastasi (liikuntaneuvoja) 1 (n = 1) henkilö. Kehittämishaasteena hän koki tuntien monipuolistamisen.

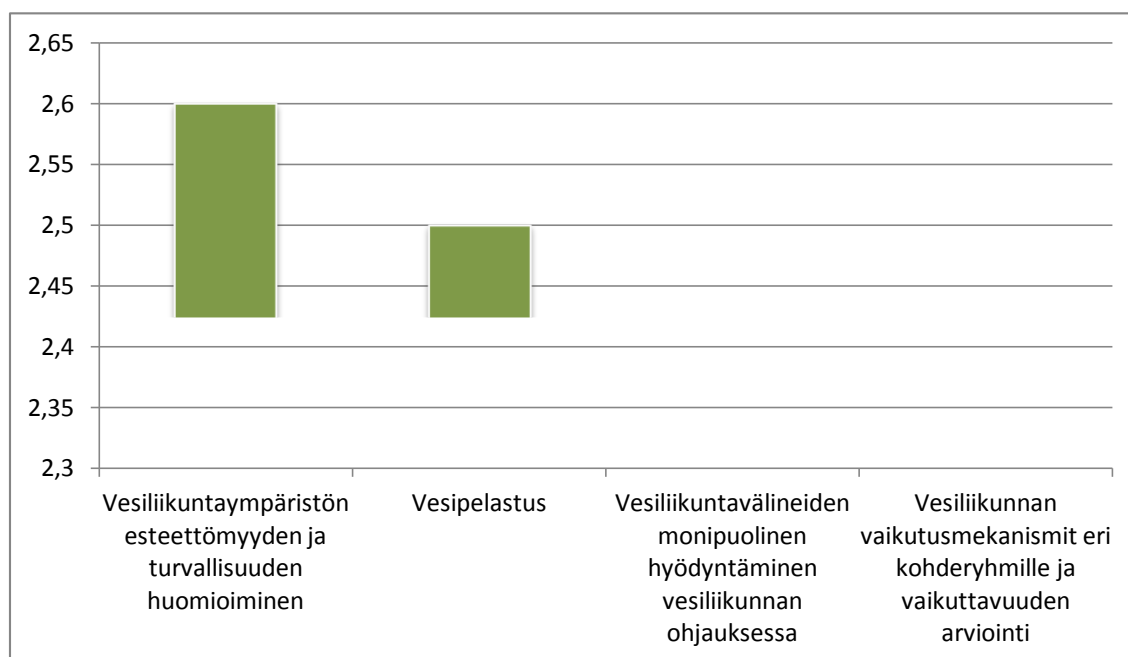
6 TULOSTEN JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa VESKU - hankkeen ensimmäisen koulutuspäivän osallistuneiden vesiliikunta- ja vesiterapiaosaamista hankkeen käynnistyessä. Opinnäytetyössämme pyrimme vastaamaan kolmeen kysymykseen. Kaksi ensimmäistä tutkimuskysymystämme ovat: mitkä vesiliikunnan ja vesiterapian osaamisalueet osallistujat kokevat vahvoiksi ja missä he taas kokevat kehittämishaasteita. Pyrimme myös selvittämään kolmannen tutkimuskysymyksen mukaisesti millaisia eroja vastanneiden opiskelijoiden ja ammattilaisten välillä esiintyy. Ammattilaisiksi katsomme fysioterapeutit, liikunnanohjaajat, opettajat sekä muun henkilön, joka on ilmoittanut koulutuksensa olevan liikuntaneuvoja.

6.1 Vahvimmiksi koetut vesiliikunnan ja vesiterapian osaamisalueet

Vesiliikunnan ja vesiterapian osaamisalueista vahvimmiksi osallistujat kokivat vesiliikuntaympäristön esteettömyyden ja turvallisuuden huomioimisen sekä vesipelastuksen (Taulukko 10). Likertin asteikolla mitattuna keskiarvoksi vesiliikuntaympäristön esteettömyyden ja turvallisuuden huomioimisessa tuli 2,6 ja vesipelastuksessa 2,5. Vesiliikuntavälineiden monipuolinen hyödyntäminen vesiliikunnan ohjauksessa sekä vesiliikunnan ja vesiterapian vaikutusmekanismit eri kohderyhmille ja vaikuttavuuden arviointi - kohdissa osallistujat arvioivat osaamisensa keskiarvoksi 2,4.

TAULUKKO 10. Vastanneiden vahvimmat osaamisalueet asteikolla 1–5 (1 = heikko, 5 = kiitettävä) tarkasteltuna.



Vahvimmiksi koettuja osaamisalueita ei kuitenkaan voida tulkita vahvoiksi osaamisalueiksi. Vesiliikuntaympäristön esteettömyyden ja turvallisuuden huomioiminen arvioitiin vahvimmaksikin osaamisalueeksi keskiarvolla 2,6, vaikka osaaminen tässäkin alueella jäi kokonaisuudessaan tyydyttävän puolelle. Osaaminen myös muissa vahvimmiten luokitelluissa osaamisalueissa oli kyselyn mukaan tyydyttävää.

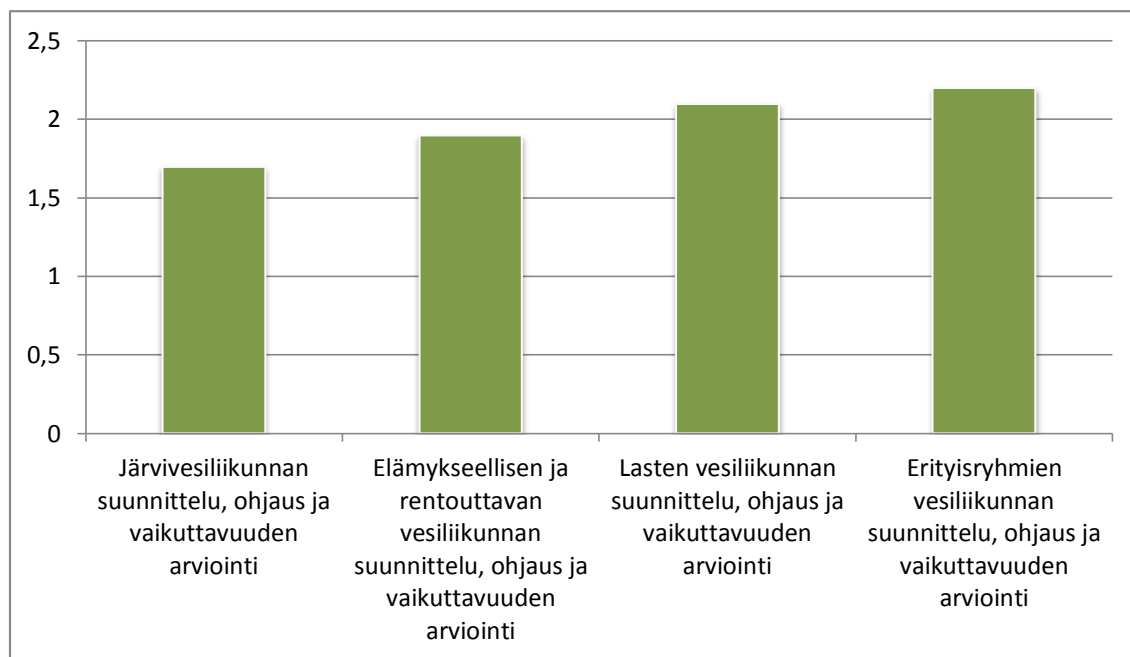
6.2 Kehittämishaasteeksi koetut vesiliikunnan ja vesiterapian osaamisalueet

Mikäli kyselytutkimuksesta saatuja tuloksia lähdetään yleisesti ottaen arvioimaan, voidaan heikoista osaamisen keskiarvoista päätellä, että vastaajat ovat keskimääräisesti kokeneet jokaisen osaamisalueen kehittämishaasteeksi. Tässä kappaleessa tarkoituksenamme on kuitenkin tarkastella niitä osaamisalueita, joissa vastanneet kokivat eniten kehittämishaasteita.

Vesiliikunnan ja vesiterapian osaamisalueissa kehittämishaasteita osallistujat kokivat eniten järvesiliikunnan suunnittelussa, ohjauksessa ja vaikuttavuuden arvioinnissa sekä elämyksellisen ja rentouttavan vesiliikunnan suunnittelussa, ohjauksessa ja vaikuttavuuden arvioinnissa (Taulukko 11). Järvesiliikunnan suunnittelu, ohjaus ja vaikuttavuuden arviointi sai keskiarvoksi 1,7 ja elämyksellisen ja rentouttavan vesiliikunnan suunnittelu, ohjaus ja vaikuttavuuden arviointi 1,9. Myös lasten vesiliikunnan

suunnittelu, ohjaus ja vaikuttavuuden arviointi koettiin suhteellisen heikoksi keskiarvolla 2,1, samoin kuin erityisryhmien vesiliikunnan suunnittelu, ohjaus ja vaikuttavuuden arviointi keskiarvolla 2,2.

TAULUKKO 11. Vastanneiden kehittämishaasteiksi koetut osaamisalueet asteikolla 1–5 tarkasteltuna.

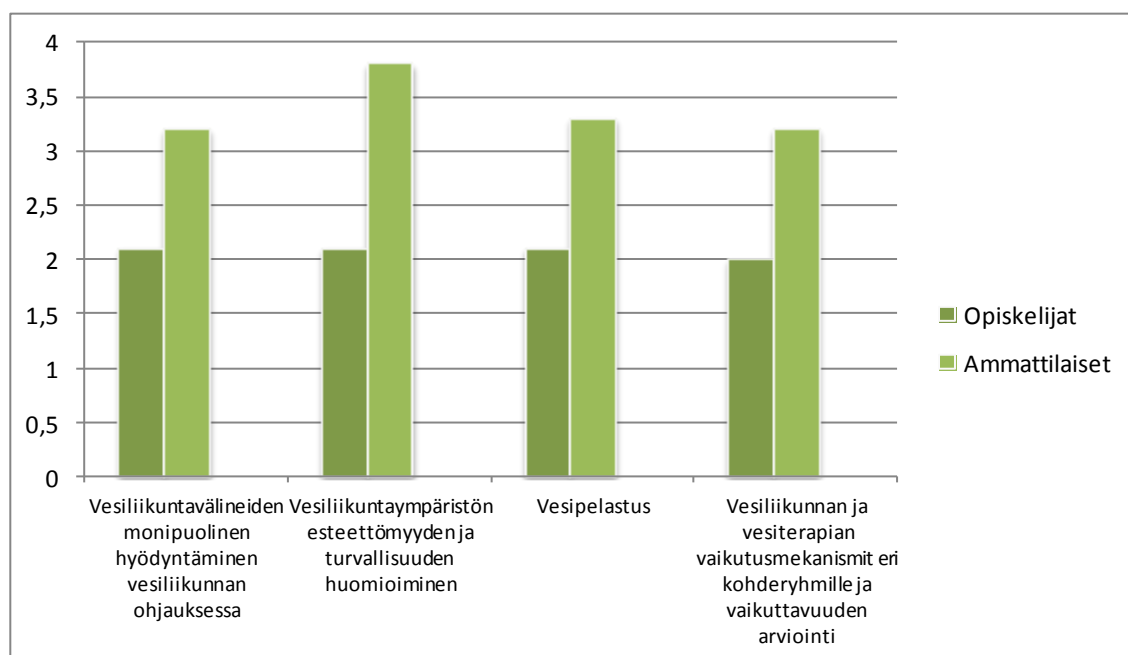


6.3 Vastanneiden opiskelijoiden ja ammattilaisten väliset erot

Vertailtaessa opiskelijoiden ja ammattilaisten välisiä eroja, täytyi ensiksi saada selville ammattilaisten vastausten keskiarvot. Keskiarvot suljettujen kysymysten vastauksista saimme laskemalla Likertin asteikon mukaisesti annetut pisteet yhteen ja jakamalla ammattiryhmien määrällä. Olemme vertailleet tuloksia opiskelijälähtöisesti, opiskelijoiden vahvuuksien osalta parhaimmasta keskiarvosta heikoimpaan ja kehittymishaasteiden osalta heikoimmasta keskiarvosta kohti korkeampaa keskiarvoa.

Opiskelijoiden vahvimmit arvioiduilla osaamisalueilla, vertailtaessa opiskelijoiden ja ammattilaisten välisiä eroja, huomasimme osaamisentasossa merkittäviä eroja (Taulukko 12). Vahvimmat osaamisalueet opiskelijoilla olivat vesiliikuntavälineiden monipuolinen hyödyntäminen vesiliikunnan ohjauksessa, vesiliikuntaympäristön esteettömyyden ja turvallisuuden huomioiminen, vesipelastus sekä vesiliikunnan ja vesiterapian vaikutusmekanismit eri kohderyhmille sekä vaikuttavuuden arviointi.

TAULUKKO 12. Opiskelijoiden vahvimmat osaamisalueet verrattuna ammattilaisten vastaaviin keskiarvoihin asteikolla 1–5 tarkasteltuna.



Vesiliikuntavälineiden monipuolinen hyödyntäminen vesiliikunnan ohjauksessa -kohdasta opiskelijat saivat itsearvioiden keskiarvokseen 2,1, kun taas ammattilaisten vastaava keskiarvo oli 3,2. Opiskelijoiden kyseisen kohdan avoimien vastausten vahvuuksista yleisimmiksi nousivat välineiden käytön kokemukset sekä välineiden tunteminen ja tietäminen. Ammattilaisilla yleisimmät vahvuudet olivat välineiden käyttö sekä välineiden monipuolinen käyttö ohjaustilanteissa, mielikuvitus sekä liikkeiden soveltaminen.

Vesiliikuntaympäristön esteettömyyden ja turvallisuuden huomioimisessa opiskelijoiden keskiarvoksi muodostui 2,1 ja vastaava luku ammattilaisilla oli 3,8. Avoimissa vastauksissa opiskelijoiden yleisimmät vahvuudet olivat esteettömyyden ja turvallisuuden huomioiminen sekä turvallisuuden ennakoiminen ja suunnittelu. Ammattilaisten yleisimmät vahvuudet olivat työn kautta saatu kokemus, koulutus sekä erityisryhmien kautta saatu tietämys.

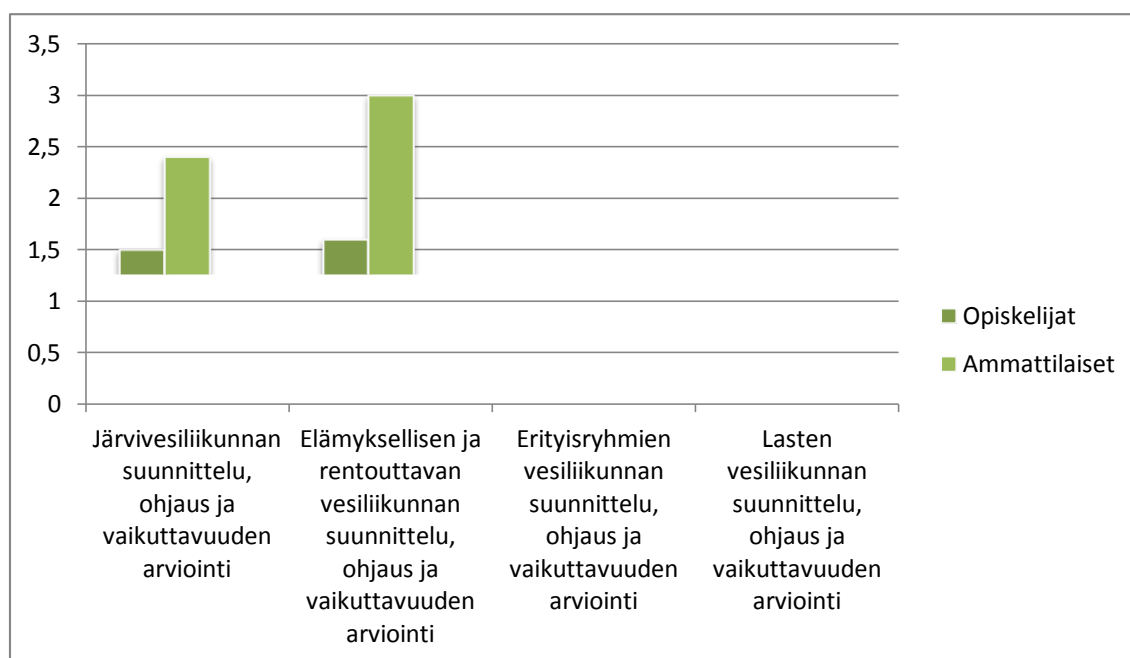
Vesipelastuksen osalta opiskelijat arvioivat osaamisen keskiarvokseen 2,1, kun ammattilaisten keskiarvo oli kohdassa 3,3. Opiskelijoiden avoimien vastausten yleisimmät vahvuudet vesipelastukseen liittyen olivat käyty kurssi tai koulutus, tieto oikeista toimintatavoista, hyvä uintitaito sekä voima. Ammattilaisten yleisimmiksi vahvuuk-

siksi nousivat vesipelastustaitoihin valmentava koulutus sekä ensiaputilanteiden hallinta.

Vesiliikunnan ja vesiterapian vaikutusmekanismit eri kohderyhmille ja vaikuttavuuden arvioinnissa opiskelijoiden keskiarvo oli tasan 2, kun ammattilaisilla se oli 3,2. Kohdan avoimissa vastauksissa opiskelijoiden yleisimmät vahvuudet olivat vaikutusmekanismien ymmärtäminen, oma vesiliikuntakokemus, suunnittelu sekä kiinnostus. Ammattilaisten yleisimmät vahvuudet vastaavasti olivat kokemus, kertynyt tietopohja, asiakkaan huomioiminen, soveltaminen, työn kautta tulleet edut sekä ryhmä- ja yksilöohjaus.

Opiskelijoiden kehittämishaasteiksi koetut osaamisalueet olivat järvivesiliikunnan suunnittelu, ohjaus ja vaikuttavuuden arviointi, elämyksellisen ja rentouttavan vesiliikunnan suunnittelu, ohjaus ja vaikuttavuuden arviointi, erityisryhmien vesiliikunnan suunnittelu, ohjaus ja vaikuttavuuden arviointi sekä lasten vesiliikunnan suunnittelu, ohjaus ja vaikuttavuuden arviointi (Taulukko 13).

TAULUKKO 13. Opiskelijoiden kehittämishaasteiksi koetut osaamisalueet verrattuna ammattilaisten vastaaviin keskiarvoihin asteikolla 1–5 tarkasteltuna.



Järvivesiliikunnan suunnittelu, ohjaus ja vaikuttavuuden arviointi -kohdasta opiskelijat saivat keskiarvoksi 1,5. Ammattilaisten vastaavan kohdan vastauksista saatu kes-

kiarvo oli 2,4. Avoimissa vastauksissa opiskelijoiden yleisimmät keittymishaasteet oli kokemuksen hankkiminen. Ammattilaisten yleisimmät kehittämishaasteet kohdassa olivat kokemuksen lisääminen sekä lisätiedon hankkiminen.

Elämyksellisen ja rentouttavan vesiliikunnan suunnittelusta, ohjauksesta ja vaikuttavuuden arvioinnista opiskelijat saivat keskiarvokseen 1,6, kun ammattilaisten keskiarvo oli 3. Avoimissa kysymyksissä opiskelijoiden yleisimmiksi kehittämishaasteiksi nousivat lisätiedon ja kokemuksen hankkiminen. Ammattilaisten kohdan yleisimmät kehittämishaasteet olivat tiedon lisääminen sekä elämyksellisen ja rentouttavan vesiliikunnan käyttö työssä.

Erityisryhmien vesiliikunnan suunnittelussa, ohjauksessa ja vaikuttavuuden arvioinnissa opiskelijat arvioivat keskiarvokseen 1,8. Ammattilaisten kohdan keskiarvo oli 3,2. Kohdan avoimissa vastauksissa opiskelijoiden yleisimmät kehittämishaasteet olivat tiedon ja kokemuksen lisääminen, suunnittelu sekä vaikuttavuuden arviointi. Niin ikään ammattilaisten yleisimmät kehittämishaasteet kohdassa olivat tiedon ja kokemuksen lisääminen, suunnittelu sekä vaikuttavuuden arviointikeinot.

Lasten vesiliikunnan suunnittelu, ohjaus ja vaikuttavuuden arviointi - kohdan keskiarvoksi opiskelijat saivat 1,8, kun vastaava keskiarvo ammattilaisilla oli 3,2. Kohdan avoimien vastausten opiskelijoiden yleisimmät kehittämishaasteet olivat ohjauskokemuksen ja tiedon lisääminen, suunnittelu sekä vaikuttavuuden arviointikeinot. Ammattilaisten kohdan yleisimmät kehittämishaasteet taas olivat ideoiden ja ohjauskokemusten lisääminen.

6.4 Tulosten pohdinta

Tuloksia esitellessä olemme jakaneet osaamisalueet karkeasti kahteen osaan: vahvimpiin ja heikoimpiin. Teimme osaamisalueiden kahtiajaon kyseisellä tavalla siksi, että tuloksia on tällä tavoin tutkimuskysymysten kannalta helpompi vertailla. Kuten edellä mainitsimme, minkään osaamisalueen kohdalla ei voida puhua vahvasta osaamisesta, sillä parhaimmillaankin vastaajien keskiarvo jää tyydyttävälle tasolle. Tämä tarkoittaa, että kaiken kaikkiaan vastanneiden vesiliikunnan ja vesiterapian osaamisen taso oli heikkoa. Vastanneiden osaamisalueiden keskiarvoja tarkasteltaessa voi todeta, että jokainen osaamisalue vaatii kehittämistä.

Tulosten keskiarvon heikkouteen vaikuttaa varmasti opiskelijoiden suuri osuus vastanneiden kokonaismäärästä. Ammattilaisten yhteenlaskettu määrä oli 32, kun opiskelijoista vastaavasti vastasi 58 henkilöä. Kuten kappaleesta vastanneiden opiskelijoiden ja ammattilaisten väliset erot voidaan todeta, oli ammattilaisten osaamisen keskiarvo ymmärrettävästi opiskelijoiden osaamisen keskiarvoa korkeampi. Opiskelijoiden avoimista vastauksista käy ilmi, että osaamisen heikkoon keskiarvoon vaikuttaa suuresti teorian tiedon sekä käytännön kokemuksen puute.

Myös ammattilaisten tuloksiin on luonnollisesti vaikuttanut eri ammattiryhmien väliset erot vesiliikunnan ja vesiterapian osaamisen tasossa. Ammattilaisten korkein yhteenlaskettu keskiarvo oli 3,8 vesiliikuntaympäristön esteettömyyden ja turvallisuuden huomioimisessa, joka keskiarvoltaan vastaa tasoa hyvä. Järvivesiliikunnan suunnittelun, ohjauksen ja vaikuttavuuden arvioinnin keskiarvoksi ammattilaisten osalta muodostui 2,4, joka vastaa tyydyttävää tasoa. Karkeasti katsoen ammattilaisten vesiliikunnan ja vesiterapian osaamisen keskiarvo oli hieman yli 3 eli hyvää tasoa. Tuloksista siis huomaa, että ammattilaistenkin kohdalla osaamisen tasossa on vielä parannettavaa.

On hyvä myös muistaa, että kyselyyn vastaamisessa oli kyse itsearvioinnista, jolloin vastauksia ei voida pitää täysin totuudenmukaisina. Jokaisella vastaajalla on omat arviointikriteerit osaamiselleen, jolloin tuloksia ei voida vertailla keskenään kuin suuntaa antavasti.

7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimusaiheen ja tutkimuskysymysten valinta on jo sinällään eettinen päätös. Tutkimuskohteen valinnassa ongelmallisiksi koetaan usein kysymykset muodinmukaisten aiheiden valinnasta tai välttämisestä, helpon mutta ei niin tärkeän aiheen valinnasta ja siitä, kuinka aiheen yhteiskunnallisen merkityksen voisi ottaa huomioon. Jos tutkimuksen kohteena on ihmisiä, tulee heidän kohteluunsa kiinnittää erityistä huomiota ja huomioida mm. tutkimuksesta henkilöille annettava informointi sekä suostumusten saaminen sekä vastaajien pysyminen tunnistamattomina. (Hirsjärvi ym. 1997, 27–28.)

On muistettava välttää epärehellisyyttä kaikissa tutkimuksen vaiheissa tutkimustyötä tehtäessä. Esimerkiksi toisten tekstin plagiointia ei saa ilmetä, lähdeviitteet on merkittävä huolellisesti, sillä jokaisella on itse kirjoittamaansa ja tuottamaansa tekstiin aina tekijänoikeus. Toiseksi toisten tutkijoiden osuutta ei ole suotavaa vähätellä. Kaikki tutkimusryhmän jäsenet on mainittava julkaisuissa, eikä vain omalla nimellä voi julkaista yhteistyössä saatuja tuloksia. Tutkimuksen tuloksia ei voi yleistää ilman kritiikkiä, eikä tuloksia saa sepittää tai kaunistella. Raportoinnissa on oltava myös tarkkana, ettei se ole puutteellista tai harhaanjohtavaa. Tutkimukselle osoitettuja määrärahoja ei niitäkään käytetä väärin tarkoituksiin. On vaativaa tehdä hyvä tutkimus siten, että eettiset näkökohdat tulevat oikein sekä riittävästi otetuiksi huomioon. (Ks. Hirsjärvi ym. 1997, 29–30; Tutkimustieteellinen neuvottelukunta 2002.)

Itsearviointin käyttö tutkimuksen arviointikeinona edellyttää vastaajalta taitavaa reflektointikykyä, jolloin vastaajan tulisi arvioida toimintaansa kriittisesti ja realistisesti (Valkonen 2003). Arvioidessaan omaa osaamistaan ja toimintaansa ihmiset usein yliarvioivat omat kykynsä, pitäen omia taitojaan hieman keskiarvoa parempina. Etenkin opiskelijoiden keskuudessa tällainen on yleistä. (Dunning ym. 2004; Valkonen 2003.)

Opinnäytetyössämme on pohdittu matkan varrella luonnollisesti myös eettisiä näkökulmia. Aiheen valintaa emme tehneet sen muodinumukaisuuden tai helppouden perusteella vaan omasta kiinnostuksesta. Lopullinen aiheemme muotoutui yhteistyötahon, VESKU - hankkeen kautta, joten työllemme oli tilaus ja näin ollen myös tarvetta. Kyselytutkimus toteutettiin mielestämme eettisten periaatteiden mukaisesti. Ennen kyselylomakkeiden jakoa koulutuspäivään osallistuneita ohjeistettiin kysymyksiin vastaamisessa ja kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Kyselylomake oli jaettu ja vastaukset kerätty jo etukäteen hankkeen toimesta, koska hankkeen ensimmäinen koulutuspäivä, jossa kysely toteutettiin, oli ennen kuin me saimme toimeksiannon opinnäytetyöhön. Tämän vuoksi vastausten mukana oli myös meidän omat vastauksemme, joka voi olla eettisesti ajateltuna kyseenalainen seikka. Vastaukset olivat kuitenkin kaikki nimettömiä, emmekä tunnistanee joukosta omia vastauksiamme, joten tästä seikasta tuskin oli suurempaa haittaa tutkimuksemme eettisyyden tai luotettavuuden kannalta. Lähdekirjallisuutta käyttäessämme olemme kiinnittäneet erityistä huomiota siihen, että käytämme omassa työssämme lähdeaineistosta saatua tietoa, emmekä kopioi sitä työhömmme vain hieman sanajärjestystä muuttamalla.

Kyselylomakkeessa oli kyse osallistujien vesiliikunnan ja vesiterapian osaamisen tasosta itsearvioinnilla tarkasteltuna. Itsearvioinnin keinoin absoluuttista tulosta osaamisen tasosta ei voida saada, mutta käsitys osaamisesta tulee kuitenkin vahvasti esille. Tulosten tulkinnassa on syytä muistaa, että osa osallistujista on voinut yli- tai aliarvioida osaamisena. Myös ammattiryhmien osalta on syytä huomioida vastaajien määrä. Esimerkiksi opettajien ja liikunnanohjaajien sekä ryhmän muut liikuntaneuvojan osalta tulokset jäävät melko epäluotettaviksi vastaajien pienen määrän vuoksi. Tuloksia minkään ryhmän osalta ei voi yleistää kovinkaan pitkälle ilman kritiikkiä, vaan tulosten yleistämiseksi vaadittaisiin huomattavasti suuremmat tutkimusjoukot.

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa VESKU - hankkeen ensimmäisen koulutuspäivän osallistuneiden liikunta-, terveys- ja kuntoutusalan ammattilaisten ja opiskelijoiden vesiliikunta- ja vesiterapiaosaamista hankkeen käynnistyessä. Toimeksiannon työellemme saimme VESKU - hankkeelta. Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset mietimme yhdessä hankkeen projektipäällikön kanssa. Tutkimuskysymyksiksi työellemme muodostuivat: mitkä vesiliikunnan ja vesiterapian osaamisalueet osallistujat kokevat vahvoiksi, missä vesiliikunnan ja vesiterapian osaamisalueissa osallistujat kokevat kehittymishaasteita sekä millaisia eroja vastanneiden opiskelijoiden ja ammattilaisten välillä esiintyy. Opinnäytetyössämme olemme esitelleet kyselylomakkeen teemojen mukaisesti teoriatietoa sekä saatuja tuloksia ja niiden johtopäätöksiä.

8.1 Opinnäytetyöprosessi ja oma oppiminen

Aloitimme opinnäytetyömme tekemisen keväällä 2011, kun idea opinnäytetyöstämme syntyi. Alkuperäisestä ideasta artroosipolven kuntouttamisesta opinnäytetyömme aihe muuttui muutamien käännteiden kautta vesiliikunnan ja vesiterapian puolelle. Lopullinen aihe opinnäytetyölle selkiytyi vasta marraskuussa 2011, kun saimme toimeksiannon Vesi liikuttaa ja kuntouttaa hankkeelta. Lähdimme työstämään teoriapohjaa työlemme ja marraskuusta helmikuuhun toteutimme tiedonhakua, työstimme kirjallisuuskatsausta ja näiden pohjalta saimme koottua yhteen teoreettista viitekehystä. Teoreettinen viitekehys muokkautui yhteisen keskustelun sekä ohjaajilta saamamme palautteen mukaisesti. Helmikuun puolivälissä pääsimme esittämään opinnäytetyön suunnitelmaseminaarin. Loppukuusta jatkoimme vielä teoreettisen viitekehysten muokkaamista selkeämpään muotoon.

Maaliskuun aikana viimeistelimme teoreettista viitekehystä sekä aloitimme varsinaisen opinnäytetyön tutkimuksen tekemisen ja aineiston analysoinnin. Olimme saaneet toimeksiannon VESKU - hankkeelta ja tehtävänämme oli koota ensimmäisenä koulutuspäivänä tehdyn kyselyn tuloksista yhteenveto Etelä-Savon vesiliikunta- ja vesiterapiaosaamisesta. Kyselyn tuloksia tarkastelimme Webropol - ohjelman kautta. Tarkastelimme suljettujen kysymysten vastauksia numeerisesti sekä avointen kysymysten osalta tyypittelimme vastaukset useampaan kertaan, jotta saimme tarvittavat tiedot opiskelijoiden ja eri ammattiryhmien välisestä vesiliikunta- ja vesiterapiaosaamisesta.

Vertailimme keskenään ammattilaisten ja opiskelijoiden osaamista ja selvitimme kunkin ryhmän suurimmat vahvuudet sekä kehityshaasteet.

Haasteena tulosten analysoinnissa oli valmis kyselylomake. Kyselylomake oli laadittu aikaisemmin VESKU - hankkeen tarpeita silmällä pitäen. Tulosten analysoinnin teki haastavaksi se, että monissa kysymyksissä oli kysytty yhtä aikaa useampaa eri asiaa. Kysymykset oli muotoiltu siten, että yhdestä aiheesta oli yksi kysymys, jossa kysyttiin esimerkiksi ohjausta, suunnittelua ja vaikuttavuuden arviointia. Kaikista näistä osioista vastaajan oli valittava Likertin - asteikon mukaisesti parhaiten osaamisen tasoa kuvaava vastausvaihtoehto. Avoimet kysymykset oli aseteltu näiden suljettujen kysymysten alle keräämään tietoa vahvuuksista ja kehittymishaasteista. Vastauksia litteroidessamme jouduimme, itse pohtimaan tarkkaan mihin osa-alueeseen, esimerkiksi ohjaukseen, suunnitteluun vai vaikuttavuuden arviointiin kuvatut vahvuudet ja kehittämishaasteet liittyivät.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut haastava mutta mielenkiintoinen projekti. Aloitimme opinnäytetyömme työstämisen verrattain myöhään, minkä seurauksena olemme työstäneet työtämme nopeassa ja tiiviissä aikataulussa. Tiedonhankintavaiheessa työn ideoinnin jälkeen jaoimme aiheet keskenämme, ettei samaa työtä tehtäisi turhaan päällekkäin. Tiedonhankinnan jaon suoritimme kunkin kiinnostuksen sekä aiheen haastavuuden mukaan siten, ettei yhdelle muodostuisi toisiinsa nähden ylivoimaisen suurta urakkaa. Alusta asti pyrimme siis tasavertaiseen tekemiseen keskenämme.

Työskentelyyn omat haasteensa loivat välillämme olevat maantieteiset etäisyydet. Koska asumme vakituisesti eri paikkakunnilla, työskentely tapahtui pääsääntöisesti itsenäisesti tehden. Jaetusta ja itsenäisestä työskentelystä huolimatta olemme työstäneet opinnäytetyötämme tiiviisti yhdessä ja yhteyttä pitäen. Sähköpostin avulla olemme pitäneet toisemme ajan tasalla työn muokkauksesta ja eteenpäin työstämisestä lähes päivittäin. Sähköposti ja puhelimet toimivat yhteydenpidossa, ajatusten jaossa sekä toisten motivoinnissa. Olemme kokeneetkin jatkuvan yhteydenpidon sekä tiedon ja ajatusten jakamisen hyvin tärkeäksi.

Opinnäytetyön työstäminen ryhmässä antaa tiettyjä etuja, mutta sen takia joutuu myös tekemään myönnytyksiä. Kuten aikaisemmin mainitsimme, jaoimme aiheet keskenämme kukin omaan aihealueeseen perehtyen. Tämä antoi mahdollisuuden perehtyä

sillä hetkellä vain osiin aihealueista, jolloin työtaakka pieneni. Yksin työskennellessä tiedonhankinta olisi luonnollisesti jakautunut vain yhdelle henkilölle. Ehkä suurin etu ryhmässä työskennellessä on toisilta saatu kannustus ja mahdollisuus ajatusten vaihtamiseen. Kuten jokaisella, myös meillä oli projektin aikana sekä hyviä että huonoja päiviä. Huonoina päivinä pystyimme saamaan toinen toisiltamme tukea ja kannustusta yhteisen työn tekemiseen ja eteenpäin viemiseen. Tämän koimme erityisen tärkeäksi senkin takia, että työstimme opinnäytetyömme suhteellisen tiukassa aikataulussa.

Ryhmässä työskentelyssä myös jokaisen tasapuolinen osallistuminen on tärkeää. Koska meitä on kolme tekijää eikä aihealueiden vaativuutta voi ennalta tarkasti arvata, ei täysin tasavertainen osallistuminen tällaisissa töissä ole varmastikaan mahdollista. Koemme kuitenkin, että olemme onnistuneet jakamaan työtämme tasapuolisesti ja siten, ettei kenellekään ole muodostunut ylivoimaista urakkaa itsenäisesti työstettäväksi. Ryhmädynamiikkamme on ollut myös hyvä, joten olemme aihealueiden jakamisesta huolimatta auttaneet toisiamme, mikäli omaa aikaa ja energiaa on jäänyt tai toisella on esiintynyt vaikeuksia oman osuutensa työstämisessä.

Ryhmätyöskentelyn miinuspuoliksi voidaan katsoa aikatauluttaminen. Maantieteellisten välimatkojen takia yhteisten tapaamis- ja työstämisaikojen sopiminen oli välillä hankalaa tasapainoilua jokaisen omien henkilökohtaisten menojen sumassa. Olemme olleet koko projektin ajan motivoituneet yhteisen päämäärän eteen, joten yhteisten aikojen sopiminen ja omien menojen uusiksi järjesteleminen ei tuottanut sen suurempia ongelmia.

Kaiken kaikkiaan koemme opinnäytetyön työstämisen avartavaksi, haastavaksi ja opettavaksi kokemukseksi. Kasvoimme projektin aikana opiskelijoina ja ryhmässä työskentelijöinä, mikä onkin suuri etu käytännön työelämää ajatellen. Opinnäytetyön työstäminen on opettanut meille paljon vesiliikuntaan ja vesiterapiaan liittyen sekä tulosten ja niiden analysoimisen menetelmiä ajatellen. Olemme pystyneet puhaltamaan yhteen hiileen koko projektin ajan, mistä syystä välillämme vallitsee hyvä yhteishenki. Olemme tyytyväisiä opinnäytetyöhömmme antamaan panokseemme sekä valmiiseen opinnäytetyöhön. Emme koe, että verrattain tiukka aikataulu olisi vaikuttanut opinnäytetyön lopputulokseen, vaan mielestämme saimme työstettyä työhömmme ennalta mietityt asiat aikataulusta huolimatta.

8.2 Jatkokehityshaasteet

Opinnäytetyömme jatkokehityshaasteena voisi opiskelija tai opiskelijaryhmä kerätä VESKU - hankkeen viimeiseen koulutuspäivään osallistuneilta saman kyselytutkimuksen, jonka vastauksiin meidän opinnäytetyömme pohjautuu. Työn tulisi vertailla ensimmäisenä ja viimeisenä koulutuspäivänä vastanneiden vastausten eroja. Hankkeen olisi tärkeää tietää kuinka hyvin järjestetyt koulutukset ovat parantaneet osallistujien vesiliikunta- ja vesiterapiaosaamista ja missä kohdissa osallistujat kokevat mahdollisesti edelleen kehittymishaasteita. Esitetyn jatkokehityshaasteen luotettavuutta huonontaa se, että ainakin opiskelijoiden osalta koulutuspäiviin osallistuneiden joukko voi olla varsin muuttuva. Vertailun tuloksista hanke saisi kuitenkin karkean kuvan järjestämien koulutustensa hyödystä.

LÄHTEET

Alaranta, Hannu, Pohjolainen, Timo, Salminen, Jouko, Viikari- Juntura, Eira 2003. Fysiatría. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Alasuutari, Pertti 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Anttila, Eevaliisa 2009. Työhyvinvointia vesijuoksusta. Fysioterapia 1, 27.

Anttila, Eevaliisa 2005. Vesijuoksijan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Anttila, Eevaliisa 2002. Vesileikit: Luontouimarín käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Anttila, Eevaliisa 2003. Vesivoimistelu. Helsinki: Edita Prima Oy.

Aquatic Exercise Association 2011a. AEA Aquatic Fitness Professional Certification. WWW-dokumentti.

<http://www.aeawave.com/PublicPages/Certification/AEACertification.aspx>. Päivitetty 2011. Luettu 13.12.2011.

Aquatic Exercise Association 2011b. Intro to AEA. WWW-dokumentti.

<http://www.aeawave.com/PublicPages/AboutAEA/IntrotoAEA.aspx>. Päivitetty 2011. Luettu 13.12.2011.

Aquatic Exercise Association 2006. Aquatic Fitness Professional Manual. Florida: Palm Print-ing of Sarasota.

Avelar, Núbia C. P. , Bastone, Alessandra C. , Alcântara, Marcus A. & Gomes, Wellington F. 2010. Effectiveness of aquatic and non-aquatic lower limb muscles endurance training in the static and dynamic balance of elderly people. Rev Bras Fisioter, 14. PDF- tiedosto http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v14n3/en_07.pdf Päivitetty 05/2010. Luettu 16.2.2012.

Castro-Sánchez, Adeila Maria, Mátaran-Penarrocha, Guillermo A., Lara-Palomo, Inmaculada, Saavedra-Hernández, Manuel, Arroyo-Morales, Manuel & Moreno-Lorenzo, Carmen 2011. Hydrotherapy for the Treatment of Pain in People with Multiple Sclerosis: A Randomized Controlled Trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. WWW- dokumentti <http://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/473963/> Luettu 24.1.2012.

Dolceta 2005. Turvallisuus uimahalleissa, uimarannoilla sekä talviuinnissa. WWW-dokumentti. <http://www.dolceta.eu/suomi/Mod3/Turvallisuus-uimahalleissa.html>. Päivitetty 2005. Luettu 15.2.2012.

Dong Koog, Noh, Jae-Young, Lim, Hyung-Ik, Shin & Nam-Jong, Paik 2008. The effect of aquatic therapy on postural balance and muscle strength in stroke survivors – a randomized controlled pilot trial. Clinical Re-habilitation, vol. 22, 966 - 976. PDF-tiedosto <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=7b6e2fa2-0a6f-42b1-a99e-ca23d601660b%40sessionmgr14&vid=6&hid=14> Päivitetty 1.10.2008. Luettu 16.2.2012.

- Dunning, David, Heath, Chip & Suls, Jerry M. 2004. Flawed Self-Assessment. Implications for Health, Education, and the Workplace. American psychological society 5 (3), 69 - 106. PDF- tiedosto. Päivitetty 12/ 2004. Luettu 17.2.2012.
- Durchman, Kira & Jokitalo, Mari 2004. Taitavaksi vedessä. Soveltavaa uinnin opetusta erityistukea tarvitseville uimareille. Tammer- paino Oy.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Flick, Uwe 2006. An introduction to qualitative research. Lontoo: Sage Publications.
- Hakamäki, Johanna, Hotti, Kristiina, Keskinen, Ilkka, Lauritsalo, Kirsti, Liinpää, Samuli, Läärä, Jukka & Pantzar, Tommi 2009. Uimaopetuksen käsikirja. Saarijärven Offset Oy.
- Hartikainen, Tuija 2008. Sairaanhoidtajien kokemuksia sähköisen potilaskertomusjärjestelmän tuomista muutoksista työtoimintaan. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Hinman, Rana S., Heywood, Sophie E. & Day, Anthony R. 2006. Aquatic Physical Therapy for Hip and Knee Osteoarthritis: Results of a Single-Blind Randomized Controlled Trial. Physical Therapy. PDF- tiedosto.
<http://ptjournal.apta.org/content/87/1/32.long> Ei päivitystietoja. Luettu 23.1.2012.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Hyppönen, Janne 2002. Maalla ja vedessä toteutetun fysioterapian vaikutuksia polven voimantuottoon, koettuihin oireisiin ja toimintaan eturistisideleikatuilla potilailla. Jyväskylän Yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Ihanalainen, Jarmo, Kettunen, Reetta, Kähäri-Wiik, Kaija & Vuori-Kemilä, Anne 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.
- Kallanranta, Tapani, Rissanen, Paavo & Vilkkumaa, Ilpo 2001. Kuntoutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kosonen, Tiina 2004. Vesivoimisteluliikkeiden aikainen hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittuminen terveillä sekä hengitys- ja verenkiertoelin sairailta naisilla. Jyväskylän Yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kuluttajaviraston ohjeet uimahallien ja kylpylöiden turvallisuuden edistämiseksi 2002. Kuluttajaviraston julkaisusarja 4/2002. PDF-tiedosto.
<http://tukes.fi/Tiedostot/Tuoteturva/Kuluttajavirasto/9.%20Ohjeet%20uimahallien%20ja%20kylpyl%C3%B6iden%20turvallisuuden%20edist%C3%A4miseksi%20.pdf>.
Päivitetty 16.8.2002. Luettu 31.1.2012.

Könkkölä, Maija, Juutilainen, Anni & Kilpelä, Niina 2009. Esteetön uimahalliympäristö – opas suunnittelijoille ja henkilökunnalle. PDF-tiedosto.
http://www.hel.fi/static/hkr/helsinkikaikille/kirjasto/Opas_esteeton_uimahalliymparisto.pdf. Päivitetty 2009. Luettu 27.1.2012.

Mälkiä, Esko & Rintala, Pauli 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Tampere: Tammer- paino Oy.

Pöyhönen, Tapani 2007. Vesi on lempeä kuntoutusympäristö. Fysioterapia 1, 4 - 9.

Slane, Laura J. (toim.) & Sanders, Mary E. 2000. YMCA water fitness for health. USA: Human Kinetics Publishers, Inc.

Suomen Uimaliitto 2012. Ohjaajakoulutus. WWW-dokumentti.
<http://www.uimaliitto.fi/fi/koulutus/ohjaajat/>. Päivitetty 2012. Luettu 5.3.2012.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2007. SUH:n koulutusjärjestelmä. WWW-dokumentti. <http://www.suh.fi/koulutus-ja-kurssit/suh-n-koulutusjarjestelma/>. Päivitetty 1.1.2007. Luettu 5.3.2012.

Suomalainen vesiliikuntainstituutti 2011a. AquaTrainin ohjaajakoulutus. WWW-dokumentti. <http://www.vesiliikunta.com/index.php?page=72>. Päivitetty 2011. Luettu 5.1.2012.

Suomalainen vesiliikuntainstituutti 2011b. Haku. WWW-dokumentti.
<http://www.vesiliikunta.com/index.php?page=53&query=rentouttava+vesiliikunta>. Päivitetty 2011. Luettu 13.1.2012.

Suomalainen vesiliikuntainstituutti 2011c. Kurssikalenteri. WWW-dokumentti.
<http://vesiliikunta.siirot.neutech.fi/index.php?page=107>. Päivitetty 2011. Luettu 13.12.2011.

Suomalainen vesiliikuntainstituutti 2011d. Vesiaerobicohjaajan koulutusohjelma. WWW-dokumentti. <http://vesiliikunta.siirot.neutech.fi/index.php?page=151>. Päivitetty 2011. Luettu 13.12.2011.

Suomalainen vesiliikuntainstituutti 2003. Yhteistoiminnallinen elämyksellinen vesiliikuntatunti. WWW-dokumentti.
<http://www.vesiliikunta.com/files/pdf/vesiseikkailu.pdf>. Päivitetty 5.5.2003. Luettu 13.1.2012.

Talvitie, Ulla, Karppi, Sirkka-Liisa, Mansikkamäki, Tarja 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita Prima Oy.

Tutkimustieteellinen neuvottelukunta 2002. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauksen käsitteleminen. PDF-tiedosto.
http://www.tenk.fi/hyva_tieteellinen_kaytanto/Hyva_Tieteellinen_FIN.pdf. Päivitetty 2002. Luettu 21.3.2012.

Valkonen, Tarja 2003. Puheviestintätaitojen arviointi. Näkökulmia lukiolaisten esiintymis- ja ryhmätaitoihin. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. PDF- tiedosto

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13452/9513915468.pdf?sequence=1> Päivitetty 5.9.2003. Luettu 8.3.2012.

Vehkalahti, Kimmo 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vesi liikuttaa ja kuntouttaa - vesiliikunnan ja vesiterapian kehittäminen Etelä-Savossa, VESKU- projekti 1.8.2011 - 31.7.2013. Projektisuunnitelma. Julkaisematon materiaali.

Virtanen, Riku 2004. Method Putkisto - Pilates menetelmän periaatteet altaassa - Mitä veden ominaisuudet vaikuttavat MPPilates - harjoitteluun vedessä? Method Putkisto Pilates Didlomityö. Method Putkisto Instituutti. Helsinki.

Vuori, Ilkka, Taimela, Simo & Kujala, Urho 2005. Liikuntalääketiede. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Webropol 2010. Webropol. WWW-dokumentti.
<http://w3.webropol.com/finland/yritys/tietoa-yrityksesta>. Päivitetty 2010. Luettu 7.3.2012.

"VESI LIIKUTTAA JA KUNTOUTTAA, VESILIIKUNNAN JA VESITERAPIAN KEHITTÄMINEN ETELÄ-SAVOSSA (VESKU)" - HANKE

Euroopan unionin sosiaalirahaston ja Etelä-Savon elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen rahoittaman VESKU – hankkeen tavoitteena on mm. tuottaa Etelä-Savon liikunta-, terveys- ja kuntoutusalan palvelu- ja koulutusorganisaatioiden henkilökunnalle ja opiskelijoille vesiliikuntaan ja vesiterapiaan liittyvää uutta osaamista. Tämän kyselylomakkeen tarkoituksena on kartoittaa ed. mainittujen kohderyhmien osaamisen tasoa vesiliikunnasta ja vesiterapiasta VESKU-hankkeen käynnistyessä syksyllä 2011. Kyse-lyyn vastataan nimettömänä.

Hankkeen eri kohderyhmien osaamisen kehittymisen arvioimiseksi kyselylomakkeeseen täytetään vastaajan taustatiedot.

Olen:

1 fysioterapeutti 2 liikunnanohjaaja 3 opettaja 4 opiskelija 5 _____

Arvioi vesiliikunnan ja vesiterapien osaamistasi seuraavissa kategorioissa asteikolla 1-5. Ympyröi mielestäsi sinun tämän hetkistä osaamisen tasoasi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Kirjaa mielestäsi tärkeimmät ammattitaitoon liittyvät vahvuutesi ja kehittämishaasteesi ko. aihealueen avoimille riveille.

a) Vesiliikunnan ja vesiterapien vaikutusmekanismit eri kohderyhmille sekä vaikutavuuden arviointikeinot.

Osaamiseni on mielestäni:

1 heikkoa 2 tyydyttävää 3 melko hyvää 4 hyvää 5 kiitettävää

Vahvuuteni: _____

Kehittämishaasteeni: _____

b) Erityisryhmien vesiliikunnan suunnittelu, ohjaus ja vaikuttavuuden arviointi

Osaamiseni on mielestäni:

1 heikkoa 2 tyydyttävää 3 melko hyvää 4 hyvää 5 kiitettävää

Vahvuuteni: _____

Kehittämishaasteeni: _____

c) Elämyksellisen ja rentouttavan vesiliikunnan suunnittelu, ohjaus ja vaikuttavuuden arviointi

Osaamiseni on mielestäni:

1 heikkoa 2 tyydyttävää 3 melko hyvää 4 hyvää 5 kiitettävää

Vahvuuteni: _____

Kehittämishaasteeni: _____

d) Järvivesiliikunnan suunnittelu, ohjaus ja vaikuttavuuden arviointi

Osaamiseni on mielestäni:

1 heikkoa 2 tyydyttävää 3 melko hyvää 4 hyvää 5 kiitettävää

Vahvuuteni: _____

Kehittämishaasteeni: _____

e) Lasten vesiliikunnan suunnittelu, ohjaus ja vaikuttavuuden arviointi

Osaamiseni on mielestäni:

1 heikkoa 2 tyydyttävää 3 melko hyvää 4 hyvää 5 kiitettävää

Vahvuuteni: _____

Kehittämishaasteeni: _____

f) Vesiliikuntavälineiden monipuolinen hyödyntäminen vesiliikunnan ohjauksessa

Osaamiseni on mielestäni:

1 heikkoa 2 tyydyttävää 3 melko hyvää 4 hyvää 5 kiitettävää

Vahvuuteni: _____

Kehittämishaasteeni: _____

g) Vesiliikuntaympäristön esteettömyyden ja turvallisuuden huomioiminen

Osaamiseni on mielestäni:

1 heikkoa 2 tyydyttävää 3 melko hyvää 4 hyvää 5 kiitettävää

Vahvuuteni: _____

Kehittämishaasteeni: _____

h) Vesipelastus

Osaamiseni on mielestäni:

1 heikkoa 2 tyydyttävää 3 melko hyvää 4 hyvää 5 kiitettävää

Vahvuuteni: _____

Kehittämishaasteeni: _____

Kiitos vastauksestasi! Antoisaa koulutuspäivää!